

# **INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE**

Reconocimiento de validez oficial de estudios de nivel superior según acuerdo secretarial 15018,  
publicado en el Diario Oficial de la Federación el 29 de noviembre de 1976.

---

Departamento de Psicología, Educación y Salud

MAESTRÍA EN DESARROLLO HUMANO



## **"EXPRESION, ACOMPAÑAMIENTO Y MANEJO CONSTRUCTIVO DE EMOCIONES EN UN GRUPO DE MUJERES DESDE EL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA**

Trabajo recepcional que para obtener el grado de

**MAESTRO EN DESARROLLO HUMANO**

Presenta: LIC. OSCAR ROSALES NARANJO

Asesor: DR.. GERARDO ANTONIO AGUILERA PÉREZ

San Pedro Tlaquepaque, Jalisco. 22 de noviembre de 2017.



## DEDICATORIA

A toda mi familia.

A mis tres hijas que son, y serán, la fuente inagotable de mi inspiración, Manjari Verónica, quien me pone en condición de vulnerabilidad, Arlen Daniela que me muestra toda la sensibilidad de un ser humano, Renata Zazil que a su corta edad es solidaria con sus semejantes, a mi nieto que con su nobleza y fortaleza se está integrando a la vida y a mi nieta Valentina quien recién sale a la vida mostrando carácter.

A mi padre, que con su idea de formación y educación familiar esculpió mi persona.

A mi madre, que siempre cuidó, dudó, apoyó y finalmente creyó en mí.

A mis hermanos: Rosa María, Alberto Jorge, y muy en especial, a Ángel Narciso+: Tú me mostraste la vida de una forma muy humana, sencilla, responsable y noble. Me enseñaste que se puede vivir sin complicaciones, a pesar de todos los pesares. A ti siempre te llevaré en mi corazón por el resto de mi vida.

A mi cuñada Mónica, que ante la adversidad se cae y se levanta, en compañía de mis sobrinas: Karla, Viridiana y Amayrani, que son un cúmulo de emociones y discusiones ante la ausencia de su padre, y que siempre me alientan.

A mí cuñada Elizabeth, quien de forma sigilosa y misteriosa se integró y salió de la familia.

A mi sobrino Rodrigo, que por su interés por la vida, tiene ya algunos tropiezos.

A mi sobrino nieto Alan, que ante la ausencia de su Tito, busca mi atención.

A mis compañeras, que a lo largo de mi vida me han permitido formarme, deformarme y transformarme, esperando paciente y críticamente los cambios en mi vida; muy en especial a Carmen, quien hoy es y será mi compañera y testigo de este cambio en mi persona, que con su apoyo, cuidados y paciencia me permiten dedicarle el tiempo necesario a mis estudios.



## **AGRADECIMIENTOS**

En especial, a mi asesor y a los profesores que me ayudaron a generar la idea, clarificar y concretizar este trabajo: Dr. Gerardo Antonio Aguilera Pérez, Dra. Gabriela María Sierra García de Quevedo, Mtro. Bernardo Enrique Roque Tovar, así como a todos y cada uno de mis formadores en Desarrollo Humano que me permitieron adentrarme en mi mundo interior: Bertha Alicia Aguilar Luna, Javier Palomar Lever, Martha Leticia Carretero Jiménez, Laura Esthela Rentería Anzaldúa, Carlos López Kirschner, Xóchitl Magdalena Cortés Zambrano, Noé Miranda Becerra, Irma Lorena Zaldívar Bibriesca, Salvador Moreno López, Héctor Tiburcio Sevilla Godínez e Isabel Caldú Zatarain.

A mis compañeros de grupo de crecimiento, quienes, con su acompañamiento y cuestionamientos desde su historia personal, estuvieron a mí lado. Muy en especial a mí querida amiga Livier, quien siempre me motivó a dar el último esfuerzo.

A Marlé, por impulsarme a expresar mis emociones a través de la música y por invitarme al mundo de la musicoterapia.

Al Instituto Mexicano de Musicoterapia Humanista, a sus ponentes y a todos los participantes que me permitieron incursionar en el conocimiento y manejo de las emociones a través de la musicoterapia.

A todo el equipo de trabajo de la empresa donde colaboro, muy en especial a Cupido y Artemisa, quienes siempre creyeron y apoyaron este proyecto. Fueron un pilar importante para formar el Grupo de Mujeres, quienes con su asistencia, presencia y participación me permitieron hacer este trabajo. A mis jefes, a Larissa, por su colaboración para cumplir y concluir este proyecto y a uno de mis nuevos miembros de mi familia, no de sangre pero si por elección Gustavo Daniel quien ha tenido que reconocerse como persona valiosa y luchar por su convicción.



## **RESUMEN**

En el presente trabajo reporta la intervención que se realizó con un grupo de nueve mujeres que están a cargo de su familia, cuyo propósito principal fue crear un espacio de acompañamiento donde pudieran comunicarse libremente, sin ser juzgadas; reflexionaran sobre su persona, su familia, favoreciendo la expresión de sus emociones y sentimientos; para lograr un mayor autoconocimiento y autovaloración personal. La intervención se realizó entre el 16 de febrero y el 13 de abril de 2013; realizando seis sesiones grupales, en total con 20 horas de duración. De las nueve mujeres, seis de ellas trabajan en una empresa de telecomunicaciones, y tres tienen familiares o amigos que colaboran con esta misma empresa.

Esta intervención permitió a las participantes a través del diálogo, reconocerse, y contactar consigo mismas, compartir sus experiencias personales, y el intercambio de la forma en que cada una de ellas va viviendo su proceso, se fue logrando el apoyo y ayuda mutua. El diseño de la intervención estuvo sustentado por la teoría del Enfoque Centrado en la Persona. Los alcances de la intervención se resumen en dos aspectos: El primero las participantes del taller pudieron contactar con sus emociones y sentimientos profundos relacionados con su historia personal y segundo lograron individualmente algunos cambios significativos en la forma de dar y recibir afecto. En el proceso pudieron identificar sus heridas, así como sus fortalezas internas, y al tener conciencia de su situación de vida las condujo a tomar algunas decisiones que consideraron trascendentes para el crecimiento y cambio en su vida personal.

Palabras Clave: Intervención, Desarrollo Humano, Enfoque Centrado en la Persona, autoconocimiento y autovaloración.





# ÍNDICE

|   |           |
|---|-----------|
| <b>INTRODUCCIÓN .....</b>   | <b>1</b>  |
| <b>CAPÍTULO I. CONSTRUCCIÓN DEL SIGNIFICADO DE SER MUJER.....</b>   | <b>6</b>  |
| <b>1.1 Planteamiento y justificación de la intervención.....</b>  | <b>6</b>  |
| 1.1.1 Implicación personal con la intervención .....  | 7         |
| 1.1.2 Contexto de la situación .....  | 11        |
| 1.1.3 Características de la población.....  | 12        |
| 1.1.4 Proceso para la detección de necesidades.....   | 15        |
| <b>1.2 Propósitos de la intervención .....</b>  | <b>20</b> |
| 1.2.1 Propósito general .....   | 20        |
| 1.2.2 Propósitos específicos: .....   | 20        |
| <b>1.3. Plan de acción.....</b>   | <b>20</b> |
| 1.3.1 Lugar y sus condiciones .....   | 21        |
| 1.3.2 Recursos humanos, materiales y financieros.....   | 21        |
| 1.3.3 Programa de intervención .....  | 22        |
| <b>1.4 Recolección de información .....</b>   | <b>22</b> |
| <b>CAPÍTULO II. MARCO REFERENCIAL .....</b>   | <b>23</b> |
| <b>2.1 Estado actual del conocimiento .....</b>   | <b>24</b> |
| <b>2.2 Una mirada a la persona desde el Enfoque Centrado en la Persona (ECP) .....</b>                    | <b>27</b> |
| 2.2.1 La propuesta del ECP .....  | 28        |
| <b>2.3 Las nuevas Familias.....</b>   | <b>36</b> |
| 2.3.1 Cambios en la concepción de familia en México .....   | 37        |
| 2.3.2 La Familia Monoparental .....   | 39        |
| <b>2.5 Expresión y manejo de las emociones.....</b>   | <b>42</b> |
| <b>CAPITULO III. NARRACIÓN DE LA INTERVENCIÓN .....</b>   | <b>47</b> |
| <b>3.1 Primera sesión. Inicio: ¿Quién soy? y autoconocimiento .....</b>                                   | <b>47</b> |
| <b>3.2 Segunda sesión. Expresión y búsqueda de vivencia de sentimientos y emociones .....</b>             | <b>51</b> |
| <b>3.3 Tercera sesión. Mí re-conocimiento interior, reconociendo la importancia de poner límites.....</b> | <b>57</b> |
| <b>3.4 Tomar conciencia .....</b>   | <b>60</b> |
| <b>3.5 Quinta sesión. Fortalecimiento de su yo, límites y logros.....</b>                                 | <b>64</b> |
| <b>3.6 Sexta sesión. Integración de experiencia y recapitulación de aprendizajes, cierre.....</b>         | <b>66</b> |
| <b>CAPÍTULO IV. ESTRUCTURA METODOLÓGICA .....</b>   | <b>71</b> |
| <b>4.1 Organización de la información .....</b>   | <b>71</b> |
| <b>4.2 Inmersión en los datos y establecimiento de preguntas de análisis .....</b>                        | <b>73</b> |
| <b>CAPÍTULO V. ALCANCES DE LA INTERVENCIÓN .....</b>  | <b>81</b> |
| <b>5.1 Avances registrados en las participantes .....</b>   | <b>81</b> |

|  |   |                   |
|--|---|-------------------|
| 5.1.1  | Proceso y avances de Hera .....                                 | 81                |
| 5.1.2  | Proceso y avances de Hestia .....                               | 97                |
| 5.1.3  | Proceso y avances de Cupido .....                               | 102               |
| <b>5.2</b>   | <b>Mi trabajo como facilitador .....</b>                        | <b>111</b>        |
| <b><i>CAPÍTULO VI. DIÁLOGO CON AUTORES .....</i></b>                           |   | <b><i>125</i></b> |
| 6.1  | El contacto para reconocer y expresar las emociones .....       | 127               |
| 6.2  | Autoconocimiento .....  | 130               |
| 6.3  | Valoración de sí mismo y aceptación del proceso de cambio ..... | 132               |
| 6.4  | Mi experiencia en el proceso de facilitación. ....              | 135               |
| <b><i>CONCLUSIONES Y PROPUESTAS.....</i></b>                                   |   | <b><i>139</i></b> |
| <b><i>REFERENCIAS .....</i></b>  |   | <b><i>145</i></b> |
| <b><i>ANEXOS .....</i></b>   |   | <b><i>153</i></b> |
| Anexo 1. ¿A quiénes afecta la fecundidad alta?: Una primera aproximación. .... |   | 153               |
| <b><i>APÉNDICES .....</i></b>  |   | <b><i>155</i></b> |
| Apéndice 1. Cuestionario de detección de necesidades. ....                     |   | 155               |
| Apéndice 2. Plan de trabajo. ....  |   | 159               |
| Apéndice 3. Reglas y expectativas. ....  |   | 160               |
| Apéndice 4. ¿Quién soy? Material elaborado por Venus. ....                     |   | 161               |
| Apéndice 5. Árbol de participantes. Material elaborado por Cupido. ....        |   | 162               |
| Apéndice 6. Ejemplo de Unidades Temáticas. ....                                |   | 163               |

## INTRODUCCIÓN

Este trabajo refleja la participación e intervención que se realizó a un grupo de mujeres cuyo común denominador es el estar al frente de su familia, y que por esta condición juegan distintos roles como el ser madres, soportar la ausencia del padre, proveedoras, además de realizar labores extra domésticas. Estas mujeres son el pilar económico de su propia familia y, en ocasiones, de su familia extendida. Tienen una etiqueta o estigma de mujer jefa de familia, sin pareja o madre soltera. Esta etiqueta incide en la expresión de sus emociones, ya que ellas expresaron que deben mostrarse como mujeres fuertes, como mujeres que no se doblegan ante la adversidad, como mujeres que se exigen mucho, lo que las lleva a olvidarse de ellas mismas, o anteponer su familia a sus propios intereses.

Esta estimación bien puede ser la hipótesis a comprobar: Saber si su situación de jefas de familia influye en la expresión de sus emociones. Con su participación en la intervención, las mujeres se dieron cuenta de la importancia que tiene el manejo sano de sus emociones, así como el reconocimiento de que expresarlas no es malo, grave o peligroso, sino por el contrario, les permite vivir en un mejor estado emocional, el cual les permite hacer las cosas de manera diferentes en su vida cotidiana. Todo esto, gracias a una adecuada evaluación y expresión de sus emociones.

En la intervención se trabajó con nueve mujeres. Seis de ellas forman parte de una empresa de telecomunicaciones y tres tienen alguna relación indirecta con personas que trabajan en esta empresa, ya sea porque son amigas o familiares. Cada una de estas mujeres tiene características muy particulares. Entre ellas hay personas abandonadas, divorciadas, madres solteras y viudas. Sus edades fluctúan entre los 38 y 53 años de edad. Todas tienen hijos.

Los objetivos planteados para esta intervención fueron el de integrar un grupo de acompañamiento para compartir sus experiencias personales; saber cómo enfrentan su vida como personas que viven una realidad familiar diferente a la tradicional; expresar

sus emociones en el grupo; explorar, desde su condición de mujeres, la aceptación de la responsabilidad que tienen con su familia y con la sociedad.

Posteriormente, al grupo de participantes se les explicó brevemente que este trabajo se hacía con fines académicos; además de ser un espacio de comunicación en el que se tiene como fin escuchar a cada una de ellas. También se les explicó cuál era el papel del facilitador.

Se utilizó el método fenomenológico de Martínez (1989), que permitió realizar el análisis de la intervención, interpretación de la información, es decir relatando la experiencia de las participantes desde la perspectiva del Desarrollo Humano basada en el Enfoque Centrado en la Persona de Carl Rogers. Para ello se utilizó la técnica de la observación, así como encuestas, entrevistas, acompañamientos grupales, así como el video grabar las sesiones del grupo de acompañamiento.

Al término de la intervención y dentro de la dinámica establecida, se intentó rescatar la experiencia que les dejó el participar en el grupo. Lo anterior a efecto de que reportaran sus vivencias es decir cómo se sentían y los avances logrados a través del mutuo compartir, del cuestionarse, del confrontarse y arriesgarse a tocar todas sus emociones y sentimientos. Cada participante tomó sus propias decisiones, aceptando las consecuencias que estas conllevaban. La toma de conciencia del poder que tienen como personas y el saber que están en libertad de poner en práctica sus decisiones, las llevaron a apoyarse dentro y fuera del grupo.

Uno de los motivos por los que estudié la Maestría en Desarrollo Humano fue el intentar entender las causas de mi comportamiento; tratando de explicarme por qué hago lo que hago, decido lo que decido y, algunas veces, justifico las decisiones que tomo o no tomo. Otro de los motivos fue el de ser más congruente entre mi actuar y la relación de éste con mis sentimientos.

¿Por qué decidí trabajar con las emociones? De acuerdo a mi historia personal, he tenido la necesidad de ocultar mis emociones, disfrazarlas, y/o negarlas. Esto último me permitió mostrarme en algunos momentos de mi vida como una persona insensible, y seca. Reconozco que dentro de mí existen sentimientos de tristeza, miedo, enojo,

afecto y amor. Son un tema que sigo trabajando, intentando manejar y expresar mis emociones sin temor alguno, con la convicción de no generar ningún daño a otras personas.

En este proyecto se trabajó con nueve mujeres cuya característica es que están al frente de su familia por razones diversas: fueron abandonadas, se divorciaron, decidieron ser madres solteras, o madres que se separaron y, finalmente, mujeres viudas con hijos. Seis de ellas trabajadoras de una empresa de telecomunicaciones, dos con distintas labores y una desempleada. Con ellas se realizó una intervención de seis sesiones, cuatro de estas con una duración de cuatro horas y dos sesiones con dos horas de duración cada una. Las sesiones se realizaron en diversas instalaciones; entre ellas, el Instituto de Desarrollo Humano. La intervención se realizó de febrero a abril del 2013.

El objetivo de la intervención significó para ellas el aprender a cuidarse, trabajar en su persona, y reconocer y expresar sus emociones para vivir de una mejor manera. Fue muy importante señalarles la importancia de no reprimir ni ocultar sus emociones y sentimientos, sino más bien expresarlos sin temor alguno; trabajar reconociendo las cosas y personas importantes que hay en sus vidas; y atender y resolver las necesidades que deben satisfacer para ellas mismas y para los otros.

Se trabajó en un grupo de facilitación con la finalidad de explorarse ante el grupo. El resultado de esta exploración personal contribuyó al movimiento y crecimiento del grupo, surgiendo la ayuda mutua, obtenida por las experiencias que expresaron cada una de ellas, lo cual fue de aprendizaje común.

Cada persona influyó en el grupo, y el grupo incidió en cada persona. La afectación fue mutua gracias a la confianza generada en el proceso. Este llevó a una comunicación, en ocasiones con empatía, otras con negación, molestia e incluso, hasta con rechazo, pero en conjunto se tuvieron una serie de emociones y sentimientos que movieron al grupo a mostrar todas estas actitudes, permitiéndole al investigador el observar también el lenguaje no verbal de cada participante.

El presente trabajo consta de seis capítulos:

- 1) Se señalará la motivación del investigador para realizar esta intervención, además de los antecedentes del grupo formado por mujeres que se responsabilizan de su familia, para poner como base el contexto donde interactúan ellas y las necesidades específicas de las nueve mujeres participantes. Se conocerán los objetivos que se pretendió lograr; se adiciona al final justificación del por qué de la intervención y el plan de acción implementado en el presente documento.
- 2) En el marco referencial se integró el estado actual del conocimiento donde se mencionaron los conceptos principales de este trabajo, con el fin de entender al sujeto de intervención, es decir a la madre jefa de familia, su relación entre sus emociones. Se analizaron trabajos de tesis que tuvieron algún tipo de relación con el tema de mujeres desde el Enfoque Centrado en la Persona (ECP). Por último, se conocieron las nuevas formas de familia entre las que se encuentra las monoparentales donde la mujer es el jefe de familia, que es el sujeto principal de esta intervención.
- 3) En el tercer capítulo se hace un análisis reflexivo de la intervención; se realiza una narración y transcripción de las seis sesiones. La sesión tres y seis se transcribe de manera completa. Las restantes cuatro de manera parcial. También se presentan las preguntas que se aplicaron y la forma en que se sistematizó el trabajo, utilizando la revisión cualitativa de la información obtenida.
- 4) El cuarto capítulo incluye la estructura metodológica, en la que se retoma la información recopilada a través del método fenomenológico de Martínez, con sus diferentes técnicas de recopilación de la información. Esta se presenta de participante en participante. Posteriormente se realiza el análisis de diversos puntos, entre los que se mencionan: El proceso de cambio individual, la influencia y determinación del proceso de facilitación, el término del acompañamiento como responsables de su familia, sin su pareja, desde el ECP.

- 5) El quinto capítulo muestra los procesos de avance y de cambio que reportaron tres participantes. Se inicia describiendo brevemente a las tres personas; la problemática que expresaron, la cual les generaba inconformidad en su persona; y los cambios que reportaron. En este capítulo también hablo de mi experiencia como facilitador a través del trabajo de organizar, acompañar, recibir y respetar lo que cada una de las participantes compartió. Es indudable que también hubo cambios en mi persona y los señalo en este capítulo.
- 6) El último capítulo da el soporte y sustento teórico a los alcances de la intervención. El participar en un grupo de encuentro me permitió caer en cuenta de que, efectivamente, se presentaron algunas de las características de este tipo de grupos: La integración del mismo, las alianzas logradas, la forma en que se ayudan dentro y fuera del grupo, el cómo se va generando mayor seguridad y confianza en los participantes, al punto de mostrarse con su luz y sus sombras, la importancia de contactarse como persona, el autoconocimiento como persona, la aceptación como persona, el proceso de cambio, el poder de decisión que logran en algunos aspectos de su vida y, finalmente, el crecimiento personal que también logre como facilitador.

# **CAPÍTULO I. CONSTRUCCIÓN DEL SIGNIFICADO DE SER MUJER**

## **1.1 Planteamiento y justificación de la intervención**

Como parte del contexto de la integración de este grupo de mujeres, mencionaré algunos aspectos del feminismo en México, se conformó por un grupo de treinta mujeres llamado Movimiento de Liberación de la Mujer en la ciudad de México en 1975 de generó de manera espontánea, influyendo en la realización de la Conferencia del Año Internacional de la Mujer de la Organización de las Naciones Unidas (ONU), se organizaron y se cohesionaron al ocurrir una toma de conciencia por parte de las mujeres, se realiza un trabajo interno, del movimiento como de cada mujer en lo individual. Las mujeres reconocieron su inferioridad social y era necesario comunicarlo y de alguna forma organizarse, difundirlo, elevar su voz y darle voz de lo que estaba ocurriendo con ellas.

Dentro del espacio el grupo en principio creía que sus problemas eran estrictamente personales, pero al comunicarse entre ellas identificaron que tenían puntos en común, es decir mucha presión social, mucha responsabilidad, incluso la estigmatización que son objeto por parte de las propias mujeres que forman una familia tradicional, ya que se convierten en una amenaza, de compañeros de trabajo y familiares que las acosan sexualmente. Esto se presentó en esta intervención, cada una de las participantes fue avanzando en su conocimiento de su yo y de su crecimiento personal de forma diferente, manifestando lo que no están dispuestas a aceptar.

Bartra (1999) señala que el feminismo surge como una necesidad ante un hecho que se hace asombrosamente evidente: las mujeres como grupo social son oprimidas, marginadas, discriminadas.

Muchas mujeres, quienes están al frente de su familia, se encuentran en condiciones de desempleo, sufren de violencia física o verbal, carecen de ingresos suficientes, enfrentan problemas de adicciones, alcoholismo, acoso sexual y en algunos casos de acoso laboral, sufren de soledad y soportan un exceso de responsabilidades



económicas. Todo esto las somete a situaciones de estrés que resulta difícil de enfrentar por si solas. Es por ello que nació la necesidad de crear una intervención desde el Enfoque Centrado en la Persona, que fueron convocadas por dos participantes con un rango de edad entre 38 y 53 años contaran con un espacio para acompañarlas donde pudieran expresarse libremente, ser escuchadas sin ser juzgadas; donde compartieran sus experiencias, establecieran contacto con otras mujeres en condiciones semejantes, buscaran la forma de relacionarse y apoyarse del grupo y entre ellas; un lugar donde pudieran desarrollar su autoconocimiento, para buscar hacer cambios en sus vidas; un espacio para identificar y reconocer sus heridas, para crecer y expresar la forma en la que han manejado sus sensaciones y sentimientos. La intervención permitió que se expresaran en confianza desde su condición de mujeres y como responsables de sus familias. Les permitió explorar y mencionar sus necesidades básicas, de seguridad, reconocimiento, de auto realización, de comunicación, de reconocer su poder de decisión, de establecimiento de límites y de reconocimiento como personas únicas e irrepetibles.

### **1.1.1 Implicación personal con la intervención**

En el año 2010 decidí estudiar en ITESO la Maestría en Desarrollo Humano en virtud de la influencia de un diplomado en Desarrollo Humano que se nos impartió en la empresa donde presto mis servicios. Este diplomado inició en mí un incipiente movimiento que me fue llevando a cuestionarme sobre muchos aspectos de mi vida.

Una de mis motivaciones personales para estudiar la Maestría fue la de conocerme interiormente. Deseaba poder entenderme, aclarar mis dudas, mis miedos y temores. También fue una oportunidad para lograr un crecimiento personal y académico que me permitiría poner mi experiencia y conocimientos al servicio de mis semejantes.

El proceso no ha sido sencillo. He tenido que reconocer y aceptar el hecho de que utilicé, en más de una ocasión, diversas máscaras en mi vida. Aun así reconozco que se han podido generar cambios significativos en mi vida. He tratado de entenderme mejor, partiendo desde mí para poder entender a los otros seres humanos; desde los

que conforman mi familia, como aquellos que son parte del equipo de trabajo donde participo y los demás trabajadores de la empresa, sin olvidar a los amigos y parientes adicionales.

Es importante mencionar parte de mi historia personal, desde el punto de vista familiar, académico y también desde el punto de vista profesional. A ello le sumo una inquietud natural que me ha llevado por diversos caminos a efecto de justificar, o más bien explicar, mi propia historia de vida.

En muchas situaciones el machismo acepta la infidelidad como algo natural, situación que probablemente influyó en mi proceso de divorcio. Pero dejando atrás esos pensamientos de machismo, ahora me he replanteado una nueva vida matrimonial con una mujer que me ha acompañado en mi formación académica y en mi crecimiento personal; y de igual forma hay una incidencia de mi persona en el crecimiento personal de ella.

La forma de acércame a estudiar este tema en la Ciudad de Guadalajara ha sido a través de observar cómo las mujeres trabajadoras de la empresa de telecomunicaciones donde yo trabajo son responsables directas de su familia en todos los sentidos; están al cuidado de ella y le brindan toda su atención incluso postergando su persona. Tienen o sienten mucha presión social, cultural y responsabilidad de ser el sustento económico de la familia monoparental. Ellas buscan un espacio en dónde expresar sus emociones y sentimientos, que son contenidos en su ámbito familiar y laboral.

Mi intención fue formar y trabajar con este grupo de mujeres responsables de su familia, con la finalidad de que desde el Enfoque Centrado en la Persona trabajaran intrapersonalmente, es decir, desde su interior; e interpersonalmente, desde su relación con los otros, para que se aceptaran y reconocieran como personas y eso les permitiera relacionarse de manera diferente a como lo hacen en sus diversos entornos. Buscaba que desarrollaran su potencial que como personas tienen. Aquí cabe observar lo que respondieron en el cuestionario realizado, donde señalaron que ocultaban sus

emociones por el miedo y temor de que las juzguen, critiquen, señalen, menosprecien, etc.

El ECP tiene condiciones que son fundamentales para aceptar, recibir y acompañar a las personas, siendo estas la empatía, la congruencia y la aceptación incondicional. Como facilitador identifiqué la forma en que la persona expresa y manifiesta sus sentimientos; le reflejo lo que comunica; motivo a la congruencia en la expresión de sentimientos, tal como son, sin ocultarlos; y por último muestro mi recibimiento y respeto por sus personas de manera muy amorosa. Esto me permitió entender más claramente que todas las personas tienen la capacidad de avanzar y buscar un cambio en su vida y son ellas mismas quienes deben lograrlo. No es el facilitador quien determina qué cambios tienen que hacer las participantes, ni le indica cómo ni cuándo debe realizar estos cambios. Es importante respetar el avance del grupo, sin imponer la dirección del mismo, ya que hacerlo así desvirtuaría el trabajo del facilitador. Se convertiría en directivo, tratando de imponer sus necesidades académicas sobre las necesidades reales del grupo. Tuve que respetar hacia dónde se dirigía el grupo, aunque eso me llevaba a cambiar el plan de acción original, recordando que no debo aconsejarlas o dirigirlas hacia donde yo considere que deben resolver sus problemas, sino que ellas deben tomar el camino que consideren correcto, de acuerdo a sus necesidades y experiencias de vida. Les facilité el proceso de vida para que reconocieran el manejo de sus emociones.

Puedo afirmar que, a pesar de que por mi condición de género no soy madre soltera, sí tengo conocimiento de cómo afrontan ellas su vida, sus temores al rechazo de la sociedad, al rechazo de su familia y al hecho de que en muchas ocasiones se les llega a tomar como objetos sexuales. Para mí resultó muy significativo ser un facilitador y brindar este espacio a las participantes, escucharlas compartir sus experiencias, ver cómo fueron paulatinamente haciendo un manejo y expresión de sus emociones y sentimientos, poner límites, y ver cómo fueron logrando algunos avances o cambios que ellas consideraron importantes en sus vidas. Debo reconocerme que también estoy en proceso de crecimiento. Esto les permitió a las participantes confiar más en mí como facilitador. Hubo temas que ellas compartieron y me movieron como persona. Me sentí

reflejado y eso me impactó; incluso en ocasiones me causo un malestar, pero también eso me permitió avanzar en mi trabajo personal al reconocer lo que se generaba en mi persona. No fue sencillo el permanecer como un facilitador que no aconseja ni manipula. Busqué siempre que ellas encontraran su camino. Revisando las videograbaciones me di cuenta que por algunos momentos sí aconsejaba o llegué a ser directivo; sin embargo, mucho del trabajo realizado y logrado fue de ellas, lo que las llevó a arriesgarse y tener el control de sus decisiones, por mínimas que parecieran. Esto les permito avanzar en su proceso personal.

Resumiendo mi papel como Facilitador en esta intervención con mujeres, identifico que en mi familia existen madres solteras, viudas y divorciadas con hijos. Y siempre he cuestionado la actitud machista de mi lado paterno ya que crecí en un entorno hostil y de desvalorización de la mujer, por lo que para mí ha sido muy importante valorar el papel de la mujer en los diferentes ámbitos de la sociedad, así mismo reconozco que no tenía experiencia como Facilitador, durante la maestría realice algunos ejercicios prácticos en clase y siempre orientado y asesorado por un profesor, realice una acompañamiento grabado a una mujer, durante una clase grabaron mi proceso de facilitación en donde el maestro y compañeros hicieron una labor de retroalimentación a dicha actividad, así mismo participe como observador y en trabajos de Facilitación y Co-facilitación con un grupo de invitados al ITESO que acudían semanalmente, y por ultimo al responsabilizarme en forma directa con este grupo de mujeres, en donde me di cuenta que tenía diversas sensaciones en mi cuerpo producto del nerviosísimo y la falta de confianza para guiar a un grupo, el estar al pendiente y cuidar del grupo, identificar que mis intervenciones las realizará desde el Enfoque Centrado en la Persona. Logre escuchar a mi cuerpo, hice contacto con mi experiencia de vida, contacte, acompañe y cuide al grupo de mujeres de manera verbal y no verbal y al observar su lenguaje corporal, también es necesario señalar que por recomendaciones de diversos profesores y por convicción propia fue necesario que acudiera a terapia individual, donde logre identificar y trabajar con las huellas de las diferentes batallas en mi vida, reconocer que fui lastimado, herido y que también yo hice lo mismo a otras personas en mi vida y es en la terapia donde realice un trabajo con mayor profundidad y que se complementó con el que hacia semanalmente en clases,

ya que me permitió verme, conocerme y aceptarme primero yo como persona, fue muy importante para mí recibir apoyo en terapia y que indudablemente me permitió dejarme fluir en el grupo, es una palabra puedo decir que me cuida.

Por último señalo que busque generar para las participantes un ambiente de respeto, cálido, de autoexploración, así como crear para las participantes las condiciones necesarias de las que habla Rogers en el Enfoque Centrado en la Persona.

### **1.1.2 Contexto de la situación**

En el actual contexto social, una mujer debe ser “*una buena madre*”, como menciona Cabrera, *et al.* (2005, p.3), o como explica Loreto (1961), sobre la mujer mexicana; mujer que debe tener expresiones sobresalientes como ser buena, dócil, sacrificada y sufrida. De no ser así, corre el riesgo de ser rechazada por su familia y por la sociedad en que vive.

La mujer, sin embargo, recibe muchas presiones morales y sociales. Sigue siendo válido el que una mujer conciba a sus hijos dentro de un matrimonio. Ella puede ver al hijo como una posesión y el hijo mismo puede asegurar la existencia de un matrimonio (Cabrera, *et al.*, 2005). La sociedad también lo percibe así, y de no lograrse cumplir la condición: *hijo dentro del matrimonio*, entonces las mujeres son señaladas, juzgadas, estigmatizadas, etc. y ello significa, en algunos casos relacionados a aspectos culturales, la pérdida del honor de la familia y burla para la familia. La sociedad puede calificar a estas mujeres de aventureras, de la calle o, en el extremo, prostitutas como indica Goffman: “Cómo es que los individuos que sufren una repentina estigmatización —de normal a estigmatizada, léase de tener pareja a no tenerla— pueden sobrevivir psicológicamente al cambio de condición. Sostiene que lo hacen por medio del entrenamiento en la vida cotidiana al enfrentar situaciones que les recuerdan su atributo de anormalidad mediante el reconocimiento de ella, lo cual es, como se puede ver, doloroso” (Goffman, mencionado en Cuevas, 2010, p. 774).

Situación que se reconoce que si se presentó en el grupo, cuando algunas de las participantes comentaron que fueron acosadas por su condición de estar solas, que

fueron señaladas en su círculo de amigos y familia al identificarlas como un peligro para otros matrimonios.

Desde esta afectación se busca facilitar el autoconocimiento por medio de una intervención que se llevó a cabo con mujeres de 38 hasta 53 años de vida. Se realizó en un salón que cuenta con cañón, pantalla y equipo de sonido. La principal finalidad fue la de brindar un espacio para escuchar y para compartir, con total libertad, su condición de mujeres sin pareja y con hijos. Se les acompañó a que manejaran sus emociones y sentimientos sin reprimirlos; a que se identificaran como personas; a que consideraran que su condición no las hace peores personas; a que no se sintieran juzgadas; a que cayeran en cuenta de su valor; a que no sintieran que valían menos como personas; a que manejaran el eventual rechazo de la sociedad; y a que ellas mismas sean las que definan si es saludable expresar libremente sus emociones, dejarlas fluir sin

### **1.1.3 Características de la población**

En la empresa de Telecomunicaciones donde colaboro desde hace 29 años se observó en la población femenina y sindicalizadas una característica muy particular, fue que diversas mujeres se encontraban al frente de su familia, fue lo que me motivo a desarrollar esta intervención, por lo que en una conversación con Artemisa una de las nueve participantes fue quien impulsó a participar a seis de sus compañeras de trabajo, a dos familiares y Cupido invito a una amiga, ya que se les brindaba un espacio de respeto y confidencialidad para compartir sus experiencias sin ser juzgadas y situación personal para favorecer su autoconocimiento. La intervención se realizó del 16 de febrero al 13 de abril de 2013. Estas mujeres han asumido la responsabilidad económica, educativa y emocional de su familia. Deben reconocerse como las proveedoras del sustento, pero también son las responsables de crear familias emocionalmente sanas. Y tienen necesidad de sentirse escuchadas, valoradas y respetadas como personas.

En algunos casos estas mujeres se olvidan de ellas mismas. Enfocan toda su atención a su familia (hijos, padres, etc.), creando un espacio de vacío en que, sin desearlo, son afectadas temporalmente por las presiones del hogar, las insatisfacciones y las frustraciones que llegan a tener día a día. Según lo afirmado, estas madres tienen el tiempo justo para sus actividades diarias, por lo que no disponen de un momento para su vida personal y social, lo que ocasiona que sus amistades se alejen de ellas, creándose un vacío afectivo y un sentimiento de soledad y abandono (Vega, 2010). Esta situación no es sana para estas mujeres que luchan cada día para sacar adelante a sus familias.

Branden (1994) también se percató de este *olvido de sí misma* de la mujer. Esto sucede debido a las preocupaciones y ocupaciones de la vida diaria. Ante esta realidad, es común que se pierdan a sí mismas. Estas mujeres pueden ser esposas, madres, amas de casa y profesionistas que a lo largo de su vida se van olvidando de su verdadero yo, de su verdadera identidad; olvidando o dejando a un lado sus propias necesidades. Puede ser que tengan estima para sus hijos y que pueda sentirse muy orgullosa de ellos. Puede ser que admiren a su pareja, y que estén dispuestas a ayudar a los demás en sus problemas; pero es común que ellas no atiendan sus problemas emocionales; que no trabajen en su crecimiento personal. Pueden sentirse orgullosas de su familia, puede incluso querer mucho a todos los miembros que la componen, pero el problema final y más importante es que ellas no se quieren a sí mismas.

Branden (1994) agrega que la mujer puede ser adorada por millones de personas, pero aún así puede despertarse cada mañana con una enfermiza sensación de engaño y vacío. En el fondo ella percibe que no es aceptada ni querida por las personas más significativas de su vida, como pueden ser: padre, madre, hermanos, pareja o hijos (Daskal, 1994). El tener a estas personas en su círculo de personas más importantes de su vida, la lleva regularmente a sentir una soledad inmensa.

La soledad y abandono las orillan en muchas ocasiones a que se dediquen a sus hijos el 100% del tiempo, ya que creen que no podrán encontrar una pareja que las acepte con sus hijos (Vega, 2010), con la consecuencia de tener que lidiar a solas con los problemas de cada día.

Sobre el grupo que participo en la intervención, es importante mencionar que los criterios para su integración fue el que fueran mujeres que estuvieran al frente de su familia, trabajadoras, con hijos, y con nivel académico mínimo de preparatoria. Se les pidió que asistieran y decidieran conformar el grupo en forma voluntaria, sin ninguna presión; y que estuvieran dispuestas a participar en un día de su descanso semanal. Se les dio la oportunidad de que ellas definieran el horario que les convenía.

A continuación se presenta la tabla de información del grupo que participo en la intervención. En esta tabla se realizó el diagnóstico de las necesidades de estas mujeres y se protege el nombre de cada una de ellas, a fin de garantizar la confidencialidad y el anonimato que ellas merecen.

| NOMBRE   | EDAD | ESTADO CIVIL  | N° HIJOS | ESCOLARIDAD                       | LUGAR DE TRABAJO           | PUESTO                     |
|----------|------|---------------|----------|-----------------------------------|----------------------------|----------------------------|
| Hera     | 52   | Viuda         | 3        | Enfermería                        | Negocio propio             | Negocio Familiar           |
| Picus    | 38   | Divorciada    | 2        | Licenciatura                      | Empresa Privada            | Empleada                   |
| Cupido   | 42   | Divorciada    | 2        | Preparatoria                      | Empresa Telecomunicaciones | Tec. en Telecomunicaciones |
| Temis    | 46   | Divorciada    | 2        | Lic. C.P.                         | Empresa Telecomunicaciones | Tec. en Telecomunicaciones |
| Venus    | 49   | Divorciada    | 3        | Preparatoria                      | Empresa Telecomunicaciones | Secretaria                 |
| Orades   | 53   | Viuda         | 3        | Preparatoria                      | Empresa Telecomunicaciones | Tec. en Telecomunicaciones |
| Atenea   | 43   | Madre Soltera | 1        | 2° Semestre de LAE                | Desempleada                | N/A                        |
| Artemisa | 44   | Madre Soltera | 1        | 4° Semestre de Ing. Elec. y Sist. | Empresa Telecomunicaciones | Secretaria                 |
| Hestia   | 50   | Madre Soltera | 1        | Carrera técnica                   | Empresa Telecomunicaciones | Secretaria                 |

Esta información permitió identificar a las personas que participaron en las seis sesiones. Se puede apreciar que todas tienen hijos; la mayoría son trabajadoras; sin pareja; adultas y maduras. Estas características permitieron una mejor cohesión del grupo que participo en la intervención, lo que permitió que ellas pudieran intercambiar experiencias y puntos de vista acerca de sus respectivas vidas y familias.



Una vez que se hizo la invitación para iniciar la intervención, Artemisa ayudó en la coordinación del grupo. Se generó en ellas mucha expectativa e interés.

El cuestionario fue la herramienta utilizada para la obtención de datos cualitativos. Éste cubrió lo necesario para comprobar la viabilidad en la consecución de los objetivos de la intervención. El levantamiento de la información fue atendido por los mismos sujetos de la intervención, destacándose en ellos mucha responsabilidad. Este cuestionario se encuentra en el Apéndice 1.

#### **1.1.4 Proceso para la detección de necesidades**

El proceso para la detección de necesidades fue la base para elaborar este proyecto de intervención. El presente surgió de la observación de la población femenil de la empresa donde laboro; y en algunos casos de personas conocidas por mí. Se identificó que hay una migración de población masculina a USA (Micolta y Escobar, 2010) y eso ocasiona que las mujeres tengan la doble función ser padre y madre en el hogar, con mucha responsabilidad para ser el sustento familiar.

Históricamente, el varón se desentiende de la responsabilidad de educar a sus hijos. Este es un rol socialmente aceptado; el varón es el proveedor económico de la casa, brinda apoyo moral, en ocasiones funge como el que disciplina; el hombre de la casa no tiene funciones de guía, educador, etc. Si a lo anterior se le adiciona el crecimiento de la población de jefas de familia sin pareja (Acosta, 2010), eso significa que está cambiando el concepto tradicional de familia, ya que aparte de ser madres solteras, son mujeres divorciadas, abandonadas y viudas. Se tiene una población femenina sometida a grandes cantidades de estrés y frustración que afectan sus relaciones sentimentales y sus relaciones familiares.

Debido a lo anterior, se trató de identificar estos sentimientos en un grupo de mujeres, cuya condición inicial fue que fueran madres solteras, abandonadas, divorciadas, solteras o viudas. Todas con hijos dependientes de ellas. Invité a una de las trabajadoras de la empresa de telecomunicaciones donde laboro a que participara en el proyecto e invitara al resto de participantes. Se elaboró un cuestionario que dio

como resultado la necesidad de sentirse escuchadas, atenderse a sí mismas, explorarse personalmente, y expresar sus emociones y sentimientos.

A efecto de ahondar en las necesidades de esta población de estudio, se realizó la intervención; y previo a él, se les envió el cuestionario a través de la Coordinadora del grupo. Ella fue quien integró el grupo y fungió de contacto directo entre el facilitador y las participantes. Se determinó invitar a diez participantes. Antes de iniciar la intervención se registró una deserción, por lo que el grupo se formó con las nueve personas restantes. Una vez que se ubicó a la población se les hizo llegar el cuestionario por correo electrónico. Las participantes lo respondieron y regresaron por la misma vía.

El cuestionario se diseñó con siete preguntas de diferencial semántico, como explica Hernández, Fernández y Baptista (2010). Cada pregunta era acompañada de una descripción breve (como pregunta abierta). Respondieron las nueve participantes. Sus edades mujeres fluctúan entre los 38 y 53 años. Dos, son viudas; cuatro, divorciadas y tres, madres solteras. Todas ellas con hijos.

La principal finalidad del cuestionario fue el identificar las necesidades de las participantes en relación con el planteamiento de la intervención. Ante la pregunta, ¿Cómo es el manejo integral de las emociones en las mujeres sin pareja, desde el ECP?, fue necesario analizar a fondo las respuestas a fin de realizar la intervención de manera tal que permitiera el cumplimiento del objetivo de satisfacer las necesidades detectadas.

Se hizo necesario, como un aporte adicional, abrir una página en *Facebook* para este grupo (dh680115@iteso.com). Una vez que se analizaron las respuestas a los cuestionarios, se detectaron las siguientes necesidades:

1. Necesidad de ser escuchadas.
2. Atenderse a sí mismas.
3. Mayor reconocimiento familiar.

4. Explorarse personalmente.
5. Expresar sus sentimientos y emociones.

Cada una de las participantes consideró muy importante el ser escuchadas, sabían que para sus hijos son el ejemplo a seguir.

Derivado de esta imagen, ellas pueden ayudar a sus hijos para que en el futuro tomen sus propias decisiones. Deben luchar contra la mala imagen que de ellas tiene su familia. Les perturba la idea de no ser una buena imagen para sus hijos. Frente a ello me surge una pregunta: ¿Cómo lograrán ser ejemplo para sus hijos?

La pregunta anterior se puede enlazar a la problemática que encontró la empresa de Estudios de Administración Aplicada (EDAC, 1999), encontrando que la mujer actual sufre inquietudes, angustias y frustraciones debido a que quiere abarcar todo. Junto a ello siente que no funciona plenamente nada en su vida. Por ejemplo, la mujer dedicada al hogar se siente frustrada al no desarrollar otros aspectos de su persona. La que trabaja, al estar muchas horas fuera del hogar, siente que las tareas adicionales de éste son una carga que le impide aprovechar las oportunidades que ofrece el mundo.

A pesar de que cada una de estas jefas de familia afrontan una situación común, cada una tiene una percepción diferente de su realidad; diferente forma de entender y ver su procesos de vida. En todas hay una inseguridad que surge de la teoría del estigma que sustenta Goffman: “Por estigma entiende “una clase especial de relación entre atributo y estereotipo”. Quien lo padece es considerado una persona no humana, y partiendo de ese punto de vista se le practican diversos tipos de discriminación: Construimos una teoría del estigma, una ideología para explicar su inferioridad y dar cuenta del peligro que representa esa persona, racionalizando a veces una animosidad que se basa en otras diferencias, como, por ejemplo, la clase social. En nuestro lenguaje cotidiano utilizamos metáforas e imágenes, términos específicamente referidos al estigma, tales como inválido, bastardo y tarado, sin acordarnos, por lo general, de su significado real” (Goffman, mencionado en Cuevas, 2010, p. 767-768).

Cuando esto sucede se produce un rechazo, el aislamiento que es resultado de los constantes señalamientos de la sociedad hacia estas mujeres que deciden abandonar a su pareja o no formar una familia normal, ya que ellas deciden abandonar una vida al lado de su pareja una persona alcohólica, golpeadora, violenta e incluso que pueden tener más de una pareja o también por la muerte de su pareja. La persistencia de estos señalamientos y descalificaciones las afectan día a día, llevándolas a estados de mucha inseguridad y enojo. El no expresar abiertamente estas emociones y sentimientos va minando su calidad de vida, sin embargo también reconocieron que les generó autonomía y libertad en su vida.

Ahora, explicando lo que Urzúa (1998) menciona, acerca de las madres solteras, se detecta que atraviesan por crisis severas. El origen es muy diverso y depende de varios factores: físicos, emocionales o de otra índole, como su estado físico, la nutrición, su edad, su personalidad, su escolaridad y su carácter, entre otros. Estas crisis también son influidas por los lazos familiares y por su auto confianza -que regularmente es poca-. Todo esto influye en la manera que sienten la percepción de los demás. Las crisis por las que atraviesan las hacen perder el sentido de sus vidas.

Es necesario que descubran un sentido a sus vidas; que dejen de sentirse menospreciadas por la sociedad, o vistas por algunas personas como mujeres que no merecen atención; que se autoafirmen para no ser vistas como objetos sexuales; que demuestren que son personas de confianza. Ellas son capaces de todo ello y aún más. Lo demuestran llevando a su casa el sustento familiar. Aunque la madre soltera no sepa o no entienda lo que le sucede, aunque se encuentre confusa y desorientada (Urzúa, 1998), debe aprender a darle sentido a su vida.

Fue importante el que estas mujeres identificaran la necesidad de reconocer los problemas emocionales que sufren a causa de su estatus de madres solteras; así como los factores que bloquean su capacidad de expresar sus emociones. Tal conocimiento las ayudó a liberarse de estas ataduras y a expresar sus emociones sin problemas ni remordimientos; sin pena o miedo. Esto se planteó como un resultado deseable del grupo de encuentro.

Sobre lo expuesto anteriormente, se puede mencionar lo que Maslow (1954) opinó sobre la persona, en donde afirma que ésta posee capacidades y, en base a ellas, puede satisfacer sus necesidades. Si la persona no satisface sus necesidades, el resultado que se obtiene es el estancamiento de su crecimiento y desarrollo, lo que repercute negativamente en su vida. Maslow no olvida que la persona tiene necesidades fisiológicas y psicológicas; por ejemplo, la necesidad de pertenencia y amor. Lo expuesto por este autor infiere que toda persona, y según el presente trabajo, toda mujer, es capaz de cubrir sus necesidades y lograr las aspiraciones que tienen en su vida.

Cada una de las participantes tiene aspiraciones, expectativas, ganas de superarse y de ayudar a su familia. Si a ello se le suma la necesidad de superar los problemas que enfrentan; así como la atención a sus responsabilidades, el resultado es una exigencia mayor a la que pueden manejar. De ahí la importancia de un acompañamiento humanista con el ECP, para que se valoren y descubran sus habilidades y capacidades para enfrentar su vida como mujeres responsables de su familia. Como explica Delucchi (2011), las mujeres deben empoderarse; es decir, valorarse y fortalecer sus formas de hacer, de ejercer su poder y de relacionarse. Esto no siempre es posible ya que tienen la responsabilidad de sostener, en todos los sentidos, a su familia y sin la ayuda de su pareja.

Esta valoración es una oportunidad de expresar, sin ninguna culpa, sus emociones, a fin de no experimentar frustración. Es también ocasión para que descubran que, independientemente de su condición de mujeres sin pareja, tienen mucho más en su vida por ser personas; que deben trabajar en lo que sí tienen; que deben identificar sus virtudes como seres humanos; que necesitan amor, afecto y respeto por parte de ellas mismas, primeramente. Todo esto fue lo que se buscó en la intervención, permitiendo que el grupo lograra integrarse y complementarse mutuamente, aprendiendo unas de otras y aprendiendo sobre todo a abrir su corazón, para expresar sus emociones y sentimientos dentro del grupo.

En las preguntas abiertas se identificó que las participantes evitan hablar de su condición de jefas de familia sin pareja. La última pregunta del cuestionario permitió ver

que el nivel académico de cada una de ellas va de la mano con una mayor o menor autoestima.

## **1.2 Propósitos de la intervención**

### **1.2.1 Propósito general**

Que las participantes reflexionen sobre el manejo y expresión que hacen de algunas de sus emociones y sentimientos como mujeres.

### **1.2.2 Propósitos específicos:**

- Que las participantes perciban cómo ha sido su vida como mujeres.
- Que las participantes contacten con algunas de sus emociones y sentimientos desde su condición de mujeres.
- Que las participantes en el grupo reconozcan los recursos con los que cuentan y sepan que estos les puedan ayudar a vivir de manera diferente.

## **1.3. Plan de acción**

En el plan de acción se hizo necesario un acompañamiento a través de la intervención, que permitió a las participantes auto-explorarse y hacer un acompañamiento a través de sus vivencias particulares. En sus exposiciones traté de ir identificando el lenguaje verbal y no verbal, la voz y sus tonos, en la comunicación, a través del compartir en el grupo sus experiencias y emociones. El plan de acción se muestra en la siguiente tabla.

| Número de sesión | Fecha           | Propósito   |
|------------------|-----------------|---|
| 1                | 16 Febrero 2013 | ¿Quién soy?, autoconocimiento, establecer horario, reglas, bienvenida y compartir expectativas y objetivos. |
| 2                | 2 Marzo 2013    | Expresión de emociones y sentimientos, compartir cómo los viven y dónde las localizan en su cuerpo.         |
| 3                | 9 Marzo 2013    | Aceptación de su persona, lectura de frases y relación con su vida actual.                                  |
| 4                | 23 Marzo 2013   | Tomar consciencia, cómo aplica su frase en su vida.   |
| 5                | 30 Marzo 2013   | Poder de decisión, establecer límites y logros.   |
| 6                | 13 Abril 2013   | Cierre, integración de experiencias y recapitulación de aprendizajes.                                       |

### 1.3.1 Lugar y sus condiciones

La intervención se realizó en el Centro de Actividades para el Desarrollo Humano La Estancia, S.C. ubicado en San Luis Gonzaga 5333, Col. Arcos de Guadalupe, C.P. 45037 Zapopan, Jal. Utilizamos un salón amplio, cómodo, confortable, con aire acondicionado, cañón, pantalla y equipo de sonido. Este espacio permite las actividades de facilitación. El espacio es de la empresa de telecomunicaciones donde yo colaboro.

### 1.3.2 Recursos humanos, materiales y financieros

Se trabajaron en seis sesiones. A partir de la segunda semana de febrero, las sesiones fueron video grabadas. En estas sesiones sólo participó el facilitador. Los recursos materiales fueron propiedad de éste, como la laptop, los instrumentos musicales, la cámara para filmación, plumas, marcadores, crayones, hojas de rota folio, etiquetas autoadhesivas, etc.,

Se utilizó la red social de Facebook con la finalidad de estar en comunicación, enviar sugerencias de lecturas, recomendar películas, etc. a fin de fomentar la integración y el crecimiento del grupo.

Todo el material fue proporcionado por cuenta del facilitador, así como la renta del salón donde se realizó la intervención.

### **1.3.3 Programa de intervención**

La intervención se realizó en seis sesiones. Cuatro tuvieron una duración aproximada de cuatro horas, en el horario de 16:00 a 20:00 horas, los días sábados. Dos sesiones tuvieron una duración de dos horas, en el horario de 18:00 a 20:00 horas. Para mayores detalles, favor de consultar el Plan de acción.

### **1.4 Recolección de información**

Para efectuar la recolección de información se utilizaron las siguientes herramientas:

- 🕒 Videograbación de las sesiones como sustento y comprobación de las reuniones, asistentes y temas tratados.
- 🕒 Elaboración de dos bitácoras completas de las sesiones tres y seis.
- 🕒 Elaboración de cuatro bitácoras incompletas de las sesiones uno, dos, cuatro y cinco.
- 🕒 Videograbación transcrita completa.
- 🕒 Videograbación transcrita incompleta.
- 🕒 Actividades individuales.



## **CAPÍTULO II. MARCO REFERENCIAL**

El presente capítulo corresponde a la fundamentación teórica de la intervención; es decir, al soporte teórico que sustenta este trabajo, el cual se basa en el Desarrollo Humano, desde el Enfoque Centrado en la Persona (ECP), y que se integra por tres temas que permiten comprender la idea central.

En la intervención documental se abordaron diversos documentos científicos, entre los que se encuentran algunos trabajos de grado, algunas tesis y demás artículos relacionados con el tema de las mujeres que se incorporan al proceso productivo, que son trabajadoras que sostienen económicamente a su familia y, en algunos casos, a su familia extendida o de origen. Algunos de los documentos citados fueron realizados por el Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente (ITESO); algunos más, de otras instituciones.

Las fuentes fueron tomadas para dar sustento teórico y referencial a los conceptos que se utilizan en el presente documento. Estos tienen relación con el crecimiento y transformación de las personas, según la teoría desarrollada por Carl Rogers, y ampliada por otros autores de la misma línea del conocimiento.

Además, como el documento se enfoca en las mujeres que participaron en esta intervención, se hace una recopilación de información, orientada principalmente a conocer los sentimientos y emociones de las participantes, ya que son ellas el principal sostén económico y emocional de sus familias; infiriendo que si ellas se encuentran bien, su entorno, en consecuencia, les permitirá tomar mejores decisiones para su vida personal, familiar y laboral.

Los problemas emocionales pueden ocultarse o acallarse temporalmente; pero a la larga repercutirán y afectarán la vida de quién los padece.

## 2.1 Estado actual del conocimiento

En la Maestría en Desarrollo Humano se han generado diversos trabajos sobre el tema de mujeres apoyadas desde el Enfoque Centrado en la Persona (ECP). Estos trabajos abordan temas diversos como el autoconocimiento, la autovaloración, y la exploración personal. Estos buscan analizar y permitir a la persona el analizarse en cada uno de estos aspectos.

El presente documento incluye la consulta a diversas fuentes; como tesis o trabajos de grado. Hubo un par de documentos consultados que se enfocaban en las mujeres; los cuales guardan una relación con el presente trabajo y que sirvieron de apoyo científico.

La tesis de Caldú (2004), titulada, *El enfoque centrado en la persona como propiciador de autoconocimiento en un grupo de mujeres trabajadoras de un invernadero de flores de Copalita*, refiere el trabajo realizado con un grupo de mujeres asalariadas, esposas, madres, y que, adicionalmente, desarrollan labores extra-domésticas, reduciendo el tiempo libre para revisar su estado personal. La autora refiere además que se invitó a las participantes a contactarse interiormente, a que se exploraran, que se vieran como personas, que identificaran sus sensaciones corporales, que se dieran cuenta de sus sentimientos y aprendieran a expresarlos; que aprendieran a aceptarse y a valorarse como personas. Es probable que este trabajo trajera en consecuencia el que las participantes resolvieran sus conflictos internos, e incluso externos, a través del autoconocimiento.

Este trabajo señala que la intervención permitió observar que las participantes disponían de menos tiempo para atender sus propias necesidades. Tal descuido es debido a que, culturalmente, las madres deben atender primero a sus hijos; deben atender y cubrir sus necesidades de sustento, de vivienda, de educación, etc., reduciendo en consecuencia su capacidad de atenderse a sí mismas (en ECP se denomina autoconocimiento), cuidar de ellas mismas, así como a expresarse y manejar sus sentimientos y emociones.

Otro documento, titulado, *Estilos de gestión de un grupo de supervisión de facilitadoras del desarrollo humano en grupo de mujeres del Cerro del Cuatro*, fue elaborado por Carretero (2004). Esta autora desarrolló su intervención como facilitadora de un grupo de crecimiento en el Cerro del Cuatro. Este grupo estuvo conformado por mujeres jefas de familia. La facilitadora supervisó a las personas que hicieron la intervención, teniendo una interacción entre el grupo y la investigadora, en la que se registró una repercusión mutua (por un lado, la facilitadora; y por el otro, el grupo de mujeres). Debido a ello, la facilitadora hace una autoevaluación para revisar el impacto que esta intervención produce en su persona. Esta experiencia le permite realizar una intervención más positiva con el grupo, separando lo que es del grupo, de lo que es de ella. Al generarse un movimiento en el grupo, también lo hubo en ella.

En su intervención, Carretero (2004) trabajó con mujeres, madres de familia, dispuestas a desarrollar nuevas formas de relación, en un ambiente de apoyo y confianza mutua. Ellas buscan, cita Carretero, mejorar sus vidas y la de sus familias; tienen preocupaciones, las principales están en el entorno familiar; algunas se preocupan por sus relaciones al interior, las cuales, si no se recuperan adecuadamente, pueden llevarlas a casos de divorcio, separación e, incluso, abandono de la pareja con que viven.

Este trabajo permite conocer la responsabilidad del facilitador en los grupos de crecimiento, ofreciendo un ambiente de respeto, en donde el grupo de trabajo y el facilitador interactúan mutuamente, permitiendo la libre expresión de ideas y sentimientos. Tal expresión supone el que no serán juzgadas o señaladas. Esta experiencia pudiera replicarla cada una de las integrantes del grupo en su núcleo familiar. Cada una de las participantes reportó la necesidad de desarrollar la comunicación en sí mismas y con sus familias.

El trabajo de Salazar (2012), fue efectuado con un grupo de diez mujeres profesionistas de nivel socioeconómico conocido como *clase media*. Fue abordado desde la perspectiva de ECP a fin de poder hacer contacto con cada una de las participantes. Ellas conocieron un rol familiar diferente al tradicional. Son profesionistas que se orientan a la búsqueda de mejores oportunidades de trabajo; que se encuentran

con otras mujeres que tienen aspiraciones laborales similares (con las que se reconocieron mutuamente y además obtuvieron un autoconocimiento más cercano); llegando a conclusiones propias en donde ellas -por sus aspiraciones profesionales- se descuidan a sí mismas. Buscando un mejor espacio laboral se han olvidado de ellas mismas, han pospuesto el verse al interior; el verse primero ellas, como el ser más importante que pueden tener en sus vidas.

En esta intervención, Salazar (2012), formó y trabajó con un grupo de encuentro, en el que había una facilitadora que creó y fomentó un clima psicológico en el que había seguridad y libertad de expresión; además de una confianza trabajada entre la facilitadora y los participantes. Se procuró lograr un crecimiento personal a través de la empatía, de la congruencia y de la aceptación positiva e incondicional; conceptos fundamentales de la teoría del ECP de Rogers.

Otro trabajo, ahora desarrollado por Galindo (2011), titulado, *Descubriendo tu poder. Autoconocimiento y reafirmación personal con mujeres de la colonia Arboledas*, incluye el reporte de trabajo con siete personas de la Colonia Arboledas, en el municipio de Zapopan, Jalisco. En su trabajo, Galindo presentó los cambios generados en cada una de las participantes cuando llegaban al autoconocimiento y reafirmación personal desde el ECP.

Galindo explica que las mujeres, sujetos de su estudio, vivieron procesos de cambio y desarrollo; adquirieron una idea de su realidad; tuvieron el carácter para conocer y trabajar sus emociones y sentimientos. Esto les ayudó a utilizar su poder personal y a vivir de una manera más congruente con su realidad, sin olvidar los aspectos personales e interiores.

El trabajo de Galindo también tiene similitudes con el presente documento. En ambas investigaciones se trabaja con mujeres, algunas de mediana edad, que enfocan toda su atención en su familia y en los problemas cotidianos, olvidando atenderse primero ellas, sus problemas personales y sus conflictos emocionales.

## **2.2 Una mirada a la persona desde el Enfoque Centrado en la Persona (ECP)**

Como sabemos el Enfoque Centrado en la Persona tiene sus pilares en el Humanismo, la Filosofía Existencial, la Psicología Humanista, Carl Rogers realiza aportes fundamentales a la psicoterapia cuando se pasa de paciente a cliente y sobre todo cuando cuestiona fuertemente el conductismo y el psicoanálisis al señalar que se establecen una relación de poder en la terapia, donde el terapeuta posee la verdad, el conocimiento, realiza un diagnóstico del padecimiento del paciente de acuerdo lo que observaba, incluso llegando a indicar lo que tiene que hacer la persona, como tiene que resolver su problemática, se le impide encontrar su propia solución a su problema.

Su teoría fue evolucionando primero con un sustento clínico, después surge la Terapia no directiva de 1940 a 1950, le sigue la Terapia Centrada en el Cliente de 1950 a 1957 y a partir de 1958 la Terapia Centrada en la Persona. Rogers estaba convencido de que si había condiciones para el cambio en la persona este ocurriría y que a su vez le permitiría reconstruirse como persona. El ECP busca entender a la persona en su totalidad, ya que tiene cuerpo, mente, sentimientos, sensaciones.

Rogers al cuestionar esa relación terapéutica de poder, presenta su metodología producto de entrar en contacto consigo mismo, lo fundamental de su propuesta está orientada a que el trabajo terapéutico lo haga la persona misma, reconoce que el trabajo está dentro de uno mismo a través del contacto interno, que se descubra a través de su proceso de autoconocimiento y no desde una relación directiva. Sin duda que la persona se le acompaña desde el ECP sabe qué decisión tomar, por que tomarla, sin que se le imponga, tiene la persona una sabiduría orgásmica, el hombre es libre al convertirse realmente en lo que es, actualiza su naturaleza orgásmica a través de generar su conciencia en su totalidad para integrarse como persona, va descubriendo por el mismo sus potencialidades y con una tendencia hacia su crecimiento, cambio o evolución, hay un respeto completo hacia la persona, se cree en ella, se acepta a la persona, no así a algunas conductas.

### **2.2.1 La propuesta del ECP**

Para Rogers es posible crear una relación auténtica entre la persona que acepta la ayuda y quien la otorga llámese terapeuta, ello permite la evolución y cambio de la persona, hacia el bien, hacia aquello que quiere lograr, lo que se le conoce como la tendencia actualizante, para que estoy aquí su valor como persona, darse cuenta de quién es autoconocimiento, cual es el sentido de vida, saber qué decisión tomar sabiduría organísmica, por lo que fue importante que en la intervención se presentaran algunas condiciones necesarias del ECP que señala Rogers como son: empatía, aceptación positiva incondicional y la congruencia, y que si se encuentran presentes menciona Rogers le permitirán a la persona evolucionar

Como se mencionó anteriormente, el ECP fundamenta la intervención realizada, ya que se retoman algunos conceptos que apoyan teóricamente el trabajo realizado. Ser parte de la hipótesis de que cada una de las participantes como todo ser humano, posee la tendencia a actualizarse, la cual se puede manifestar al percibir las actitudes de congruencia es decir el grado que la persona tiene acceso al flujo de su experiencia, comprensión empática estar en contacto conmigo me permite buscar elementos en mi experiencia que me acerquen a comprender lo que vive el otro, y consideración positiva incondicional más que actitud, un grado de madurez de la persona, no se puede fingir, se logra con el trabajo personal por parte del facilitador durante el proceso de acompañamiento durante las sesiones grupales. Es decir, cuando el facilitador humanista acompaña a la persona en su proceso personal, procurar crear las condiciones o actitudes básicas del ECP desde la empatía, el facilitador busca entender a la otra persona desde su propio marco de referencia interno, sin ser el otro, sin comprar su problema, entender al otro desde mi propio marco, pero teniendo muy claro que es el suyo, si me identifico con su sentimiento no la voy ayudar, la aceptación positiva incondicional y la congruencia ser lo que soy, mostrarme tal y como soy, asumo y reconozco mis sentimientos presentes en la relación. Desde el ECP el facilitador humanista ve a la persona, la acepta con sus errores, con sus defectos, es decir tiene su lado oscuro o poco conocido por los otros y tiene también un lado de luz, luminoso, se generó un ambiente de acompañamiento, respeto y de calidez, lo que le permitió a

las participantes conocerse, aceptarse e incluso encontrar apoyo.

La tendencia del ser humano a actualizarse es, sin duda, uno de los constructos de mayor importancia del Desarrollo Humano (creado por Rogers, 2007, p. 24). Este afirma: *“Todo organismo tiene la tendencia innata a desarrollar todas sus potencialidades para conservarlo o mejorarlo”*. También afirma que todos los seres vivos, principalmente los humanos, tienen una tendencia a dirigirse hacia la autonomía y no únicamente por la finalidad de preservar la vida, sino de trascender y desarrollarse en todos los aspectos posibles, viendo a la persona y su desarrollo desde su totalidad.

Las personas son capaces de crecer, evolucionar y transformarse. En el grupo que se intervino se identificó esta tendencia cuando las participantes decidieron elegir o tomar la mejor decisión para su vida en ese momento. La decisión tomada, en plena libertad, demuestra que ellas quieren y que están efectuando un crecimiento en su persona al hacerlo de esta forma, por ejemplo cuando Hera les comunica a sus hijos su decisión de vivir sola, el caso de Hestia quien decide dar por terminada una relación de más de veinte años, cuando Artemisa confirma que en su vida no es necesario vivir al lado de un hombre ya que perdería su libertad o Cupido quien refirió que puso límites en su vida, otro ejemplo fue con Atenea quien reconoce que le ha sido difícil tener un acercamiento amoroso con su madre, Venus quien señala que es necesario ya ponerle límites a sus hijos.

Cada una de las personas, al generar su experiencia, puede tener también un autoaprendizaje, como explica Cánovas (2008). Éste (el autoaprendizaje), es un instrumento de desarrollo y responsabilidad del individuo. Tal elemento también se obtuvo en los resultados de cada una de las personas, y es un parámetro para determinar las acciones a seguir en el futuro. En el enfoque de Desarrollo Humano, el cliente es el que decide qué acción emprender ante la problemática que enfrenta. Utiliza el recuerdo de la experiencia pasada para poder consultar esos aprendizajes y, con ello, poder tener los recursos para utilizarlos en sus procesos de crecimiento personal. Hay que recordar que no es el Facilitador en Desarrollo Humano quien determina las acciones a seguir; el proceso de facilitar y acompañar el autoconocimiento y crecimiento de la persona, supone el respeto de la decisión que se tome.

Rogers (2007) identifica que dentro del trabajo terapéutico deben estar presentes y son necesarias condiciones básicas para favorecer el cambio y el crecimiento de la persona, que le permiten a la persona para avanzar en su proceso personal, son actitudes que el facilitador tiene que mostrar ante la persona y quien además tiene que percibirlas. Dentro del Enfoque Centrado en la Persona se produce un encuentro de personas donde el facilitador se muestra tal cual, mostrando sus emociones y sentimientos al igual que la persona que acompaña, habla de seis condiciones y que son necesarias que estén presentes y que permanezcan durante cierto tiempo.

1. Que dos personas estén en contacto.
2. Que la primera persona, a la que denominaremos cliente, se encuentre en un estado de incongruencia, de vulnerabilidad o de angustia.
3. Que la segunda persona a quien denominaremos terapeuta, sea congruente en la relación con el cliente.
4. Que el terapeuta experimente una consideración positiva incondicional hacia el cliente.
5. Que el terapeuta experimente una comprensión empática hacia el marco de referencia interno del cliente.
6. Que el cliente perciba, por lo menos en un grado mínimo, las condiciones 4 y 5, es decir, la consideración positiva incondicional del terapeuta hacia él y la comprensión empática que el terapeuta le demuestra. (Rogers, 2007, pp.49-50).

Las condiciones definidas anteriormente son necesarias para el proceso de crecimiento. Rogers (2007) las identifica como elementos fundamentales para el crecimiento de la persona. Si, además, se le brinda un entorno que permita potencializar sus capacidades, esta persona será capaz de vivir su vida en forma diferente, y muy probablemente con un sentido distinto al que conocía anteriormente.



Ella debe vivirse menos en el conflicto e identificar las acciones que son necesarias cambiar, conocer y comprender en su persona para vivir de manera diferente; todo esto con el apoyo, disposición y actitud del facilitador, el cual busca una relación profunda y sanadora a través de la interacción que se da entre el paciente y el facilitador. Esta interacción se debe crear a partir de la necesidad de ayuda que tiene el paciente.

Agregando ahora la opinión de Ramírez (2013, 33), sobre aquellas personas cuya capacidad de contactar su propia experiencia queda a merced de factores externos, dejando de responsabilizarse por lo más valioso que tienen: “*su más valioso centro*”, afirma que es una forma de abandono ya que la persona no se posee a sí misma; se vuelve vulnerable; y queda en precarias posibilidades de enfrentar la vida, por lo que necesita ayuda.

Cuando una mujer está abandonada de sí misma, ella está también en una situación de crisis. Ésta la define Armenta como:

*[...] una combinación de situaciones de riesgo en la vida de una persona que coinciden con su desorganización psicológica y necesidad de ayuda. La crisis representa tanto el peligro de una mayor vulnerabilidad al trastorno mental, como la oportunidad para el desarrollo de la persona* (Armenta, 2002, 344).

Es muy importante el que la persona que acude a solicitar ayuda tenga una percepción positiva ya que ésta le ayudará a superar su crisis, desde el momento mismo del recibimiento. Sea cual sea la condición por la que el paciente acude a solicitar ayuda, el facilitador debe aceptarla por tratarse de un ser humano con necesidades propias. Es importante que el facilitador identifique que hay momentos en los que la persona o el grupo provocan movimiento en su persona y/o su interior, por lo que el paciente tiene que mostrarse tal cual es.

Es necesario que el paciente perciba la disposición y actitud de ayuda del facilitador; que se sienta atendido y satisfecho; que tenga un ambiente cómodo, en donde se haga evidente la sincronía entre él y el ambiente de percepción (Rogers, 2007, p. 49).

Rogers (1964) señala que, en la relación con la persona, existen tres condiciones muy importantes para el cambio:

*Cuanto más auténtico puedo ser en la relación, tanto más útil resultará esta última (...) La segunda condición reside en el hecho de que cuanto mayor sea la aceptación y el agrado que experimento hacia un individuo, más útil le resultará la relación que estoy creando (...) Una sensible empatía con cada uno de los sentimientos y expresiones del cliente tal como se le aparecen en ese momento.*

En la relación de ayuda, estas tres condiciones son factores esenciales que le permiten al paciente el cambio en su persona. De acuerdo a las tres condiciones que señala Rogers (1964), la congruencia implica reconocer y observar, por parte del facilitador, cómo se va sintiendo en la relación de ayuda. No se trata de negar lo que siente el facilitador y que esta percepción vaya de acuerdo con lo que piensa, actúa y emite con su cuerpo; sino de hacer uso de su empatía para lograr una mejor relación con su paciente.

La empatía consiste en entender y adentrarse en el mundo del otro pero sin ser el otro; adentrarse en su vida y su marco de referencia con una consideración positiva e incondicional para aceptar a la persona tal cual es, sin ninguna restricción y/o condición. A partir de aquí se podrá no estar de acuerdo con su conducta, sin olvidar que es una persona, con sentimientos y emociones, imperfecta, como todos los demás. Todo esto le permite al paciente crecer y modificar su forma de vida.

Para que la relación avance, plantea Rogers (1964), es necesario que el paciente genere cambios en su persona. Las decisiones que tome o las modificaciones que decida hacer en su vida le afectarán, pero al ser él quien lo hace, no el facilitador, puede llegar a identificar, comprender y modificar lo que le provoca dolor e insatisfacción en su vida. Entonces el paciente advierte que puede darle un nuevo significado o re-significado a su persona, buscando lograr ser quien realmente quiere ser. Para ello debe aprender a valorarse más, aprender a tener más confianza en sí misma.

Sennet (2012), hace una definición y diferenciación de conceptos como empatía y simpatía y en el que se hace contacto con la otra persona, entendiendo que en la

empatía quien acompaña realmente estoy contigo completamente, tienes toda mi atención, se lo que sientes, conozco el dolor por el que está pasando la otra persona, sin que esto implique para el facilitador que lo tenga que resolver, que le aconseje o dirija las acciones y simpatía desde donde me puedo contactar también con la otra persona solo que de forma distinta donde siento, entiendo y reconozco que la persona sufre, se le apoya y se la brinda seguridad.

Así lo explica:

*Tanto la simpatía como la empatía transmiten reconocimiento y ambas crean un vínculo, pero una es un abrazo, mientras que la otra es un encuentro. La simpatía pasa por encima de las diferencias mediante actos imaginativos de identificación; la empatía presta atención a otra persona en su particularidad. En general se ha pensado que la simpatía es un sentimiento más fuerte que la empatía, porque << siento vuestro dolor >> pone el acento en lo que siento, activa el ego propio. La empatía es un ejercicio más exigente, al menos en la escucha; el que escucha tiene que salir fuera de sí mismo (Sennet, 2012, p.40).*

También refiere el autor que hay también una conexión en la forma en que las personas conversan, se comunican o discuten, conforme van compartiendo su experiencia entran en contacto y este puede ser más profundo en la medida en que hay más confianza y apertura para hacerlo, reconociendo que se produce un mayor acercamiento y que incluso la discusión puede tomar un camino desconocido afirmando que “el procedimiento dialéctico y dialógico presentan dos maneras de conducir un conversación, uno mediante un juego de contrarios que llevan al acuerdo, el otro mediante el rebote de opiniones y experiencias lanzadas sin finalidad concreta” (Sennet, 2012, p.44).

De acuerdo a Bowen (citado por Moreira, 2007), se realiza una analogía del papel del psicoterapeuta con la experiencia y actividades del Sherpa. No es el psicoterapeuta quien elige el destino o el camino a recorrer en este mundo, aunque él conozca varios caminos.

El psicoterapeuta debe utilizar sus conocimientos teóricos y de vida, de acuerdo a la experiencia adquirida, como un todo objetivo y subjetivo para comprender los significados de la experiencia vivida por el paciente. El psicoterapeuta, como el Sherpa, divide la carga con el paciente.

El paciente tiene una soledad que es fruto de la sensación de no ser comprendido en su dolor, a veces ni por él mismo. La psicoterapia es un instrumento de crecimiento personal y de tratamiento eficaz, así como el Sherpa cree que Shambala está allá y que cada uno llegará ahí a través de su propio camino (Moreira, 2007).

El cambio lo genera la propia persona -con el apoyo del facilitador- produciéndose la tendencia actualizante del ser humano. A este cambio se le puede llamar crecimiento. Es una forma de hacer diferentes las cosas y de enfrentar las situaciones de la vida con mayor información, conocimiento y autoconocimiento de sí misma.

Rogers (1964) plantea que el ser humano usa diversas máscaras para enfrentar la vida. Cuando el facilitador recibe a un paciente lo hace con un enfoque empático, que le permite a éste sentirse seguro y libre. La intención es hacer que el paciente sea él mismo, que aprenda a recordar, reconocer y enfrentar sus propias contradicciones. Rogers agrega que si la persona vive mucho en una creencia de lo que él debería ser, entonces no alcanza a comprender lo que es en la realidad. El paciente se debe explorar; debe sentir y enfrentar sus emociones y sentimientos. El objetivo final es conocerse como una persona auténtica.

Sobre el facilitador, es momento de mencionar a Egan (1981). Este señala que una de las destrezas que se necesitan para ser un buen orientador (facilitador) son la empatía, junto con la autenticidad, el respeto y el ser concreto. Con estas cualidades, el orientador podrá crear un clima que el cliente necesita para sí mismo.

*Una persona es adecuadamente empática si puede (1) discriminar, o meterse en la otra persona, mirar al mundo a través de la perspectiva o marco de referencia de la otra persona y tener el sentimiento de por qué el mundo del otro es así y (2) comunicar al otro su entendimiento en una forma que muestre al otro que el*

*orientador ha captado tanto sus sentimientos como la conducta y experiencia que yacen bajo estos sentimientos* (Egan, 1981, p. 72).

Según lo anterior, lo que el facilitador busca es que el paciente se explore, examine y descubra un *sí mismo* auténtico, que le permita reconocer sus sentimientos, vivirlos y enfrentarlos y, en ese proceso, que se acepte tal cual es como persona; que luche por reconocerse, por ser él, o ella misma, con sus propias emociones y sentimientos; y que sepa que eso no lo hace una peor persona; que comprenda que es alguien más congruente, más auténtico, más real y, para ello, debe cubrir las cualidades antes referidas de empatía, autenticidad, respeto y ser concreto. Con ello se puede llegar a ayudar a la persona a encontrar su *sí mismo*.

En este sentido, Gondra (1978) define el concepto del *sí mismo* como un proceso de desorganización y reorganización, de desaprender y reaprender. El paciente está en busca de ser una mejor persona, ya sea al compartir y combatir sus miedos y sus experiencias dolorosas, que incluso pueden estar acompañadas de experiencias catárticas que llevan a un desahogo emocional; momentos y espacios que favorecen el insight, entre otras situaciones complejas; es decir, una oscilación para llegar al centro de la persona y desde ahí determinar sus acciones.

De acuerdo con Rogers (1964), todas las diversas etapas del proceso por las que pasa el paciente son importantes. En el Rapport el cliente percibe un clima de confianza que permite entablar el diálogo, el acercamiento, etc. Después sigue el desahogo emocional, con el cual el paciente trata de expresar libremente sus sentimientos, reconociendo y aceptando en el proceso su *self*. Después de ello, él puede tomar sus propias decisiones y se incrementan los *insights* y el contacto consigo mismo. En la última etapa se produce el crecimiento humano del paciente.

En muchas ocasiones el *sí mismo* se vincula a afirmaciones como el ser genuino, ser congruente, ser asertivo, ser auténtico; en donde se está observando al ser humano como responsable de su naturaleza, de su *sí mismo*; donde es subjetivamente libre y elige lo que considera mejor para él (Quitmann, 1989); es decir, se está buscando que el cliente se reconozca, se valore, y se aprecie a *sí mismo*.

Como se puede observar, lo que se busca es el reconocimiento del paciente en un momento vulnerable de su vida. Se necesita que él desee trabajarlo, que contacte con esa parte de *sí mismo* y que sea él mismo el que busque sus alternativas de solución.

### **2.3 Las nuevas Familias**

Como se ha observado, en la historia reciente de México (y del mundo entero), hay un creciente aumento de madres solteras que hacen frente a la vida para poder desarrollar su familia. El concepto de familia tradicional se está transformando. Ya no es el que se consideraba clásico de padre, madre e hijos.

No obstante esta evolución, el concepto negativo sobre la maternidad fuera del matrimonio sigue vigente, lo cual hace que las madres solteras se sientan inferiores a las demás (Bernstein, mencionado en Urzúa, 1988); situación que las lleva a una nueva identidad.

Pero ellas saben que, a pesar de todo, deben seguir, al menos, llevando los alimentos a casa para su familia. Esto las hace ser mujeres distintas a las que conforman una familia tradicional. Es importante que la sociedad las valore ya que de su salud física y emocional derivará una familia que sea una imagen de ella misma; razón por lo que es importante brindarles todas las herramientas para su pleno desarrollo humano.

En este tema se tratan estos cambios de la familia en México. Hay que reconocer que esta nueva organización social existe cada vez con más frecuencia en México. Son familias monoparentales, conformadas, mayormente, por mujeres. Se trata de una nueva estructura social que exige un desarrollo sano y armónico, en donde ella valore su propia existencia y, después, la de su familia.

### 2.3.1 Cambios en la concepción de familia en México

Llegando al entorno nacional, se comienza explicando que México se ha caracterizado por ser una economía altamente dependiente de la de los Estados Unidos. Somos un país proveedor de mano de obra barata, lo que genera una migración hacia el vecino país.

En términos generales, la economía y los problemas económicos del país, han impulsado el que, la mayoría de las veces, ambos padres trabajen. Esto lo documenta Cruz (2003), quien afirma que en el país hay familias modernas, en donde las cónyuges y los padres comparten la condición de realizar trabajo extra doméstico. En promedio, las mujeres trabajan casi la mitad del tiempo que los hombres. Esto no quita que al llegar al hogar, la esperan las actividades domésticas, incrementando su tiempo real de trabajo. Cabe anotar que el cuidado de los hijos y el del hogar no conlleva un ingreso definido.

Los padres y madres buscan mejores condiciones para su familia; pero ello ha provocado modelos de familia distintos al tradicionalmente aceptado. Se observa que la mujer ya se inserta más en el mercado laboral y que en muchas ocasiones se les prefiere más que a los hombres ya que el sueldo, la mayoría de las veces, es mucho menor. El eslogan de trabajos iguales, salarios iguales, se vuelve un mito. Lo anterior lo documenta Lorena Cruz (mencionada en Velazco, 2013, 17), quien afirma: *“que las mujeres sean dueñas de un puñado de mini empresas, y que las asalariadas obtengan un sueldo menor al de sus pares varones es producto de una desigualdad que hunde sus raíces en las numerosas brechas de género”*. Más adelante se afirma que en promedio las trabajadoras perciben un 33% menos que los varones por trabajos similares, dejando de manifiesto la diferencia de género.

Sovilla (2006) refiere que el modelo económico implementado en México no ha funcionado. Sigue habiendo una brecha enorme entre ricos y pobres; existe mucho desempleo, y esto provoca que cada vez se vean más mujeres abandonadas, realizando una triple labor de padres, madres y proveedoras.

Por otra parte, el crecimiento demográfico tiene repercusiones distintas en las mujeres dependiendo de su grupo social. Los niveles de mortalidad y fecundidad han cambiado. De un crecimiento sin control han pasado a un crecimiento controlado. Se produce un aumento en la esperanza de vida en la población de este país y, por otra parte, disminuye la cantidad de hijos que ellas procrean dentro de la familia; esto, dependiendo de su nivel escolar y socioeconómico.

La demografía en México ha sufrido diversos cambios en el siglo pasado. El Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI) y al Consejo Nacional de Población (CONAPO), indicaron que entre los años 1930 y 1950 se duplicó el tamaño de la población. En la década de 1970 se duplicó nuevamente la población (INEGI, 1996). Para el inicio de este siglo XXI se había duplicado una vez más su tamaño, llegando a ser un país de más de cien millones de habitantes (CONAPO, 2005). Por otra parte, se registró un aumento en la esperanza de vida de la población, así como una disminución de la mortalidad, producto de una mejora en las condiciones de vida y al control de enfermedades que anteriormente eran mortales. En 1950 la esperanza de vida de la población era de 50 años; hoy en día es de 75 años (INEGI, 2011).

Como se puede observar en la historia reciente, el control de la natalidad ha disminuido la tasa de población, principalmente en las urbes. Esta tendencia se presenta principalmente en mujeres con un nivel económico superior, dejando de lado a aquellas con condiciones económicas menos favorables. Estas últimas son las que tienen más hijos.

En la gráfica siguiente se muestra esta tendencia, aunque sólo se toma el rango de 17 años (en el anexo 1 se muestran todos los rangos de edad). Se observa que el estrato socioeconómico alto tiene sólo 4.2% de hijos en esta edad, comparado con el 18.1% de las mujeres de nivel socioeconómico bajo (Rodríguez, 2003). La mayor natalidad en el estrato socioeconómico conocido como pobres impacta el sano desarrollo de las familias de este estrato de la población.



| País y fecha censal | 17 años |         |       |      |           |        |            |          |       |      |      |      |
|---------------------|---------|---------|-------|------|-----------|--------|------------|----------|-------|------|------|------|
|                     | Total   | Estrato |       |      | Educación |        |            |          | Etnia |      |      |      |
|                     |         | Alto    | Medio | Bajo | Sin       | Básica | Secundaria | Superior | 0     | 1    | 2    | 3    |
| Bolivia, 2001       | 11,6    | 5,6     | 13,8  | 19   | 21        | 19,2   | 8,1        | -        | 12    | 11,9 | 7,1  | 24,9 |
| Costa Rica, 2000    | 11,8    | 4,2     | 11,2  | 25,2 | 31,9      | 21,8   | 5,5        | 1,4      | 11,4  | 30,5 | 16,2 | 6,5  |
| Ecuador, 2001       | 14,9    | -       | -     | -    | 21,8      | 23,2   | 9,9        | 3,5      | 14,8  | 14,2 | 24,7 | 14,5 |
| México, 2000        | 10,6    | 4,2     | 9,7   | 18,1 | 22,7      | 20,2   | 12         | 1,8      | 10,1  | 14,7 | 10,9 | 20   |
| Nicaragua 1995      | 23,7    | -       | -     | -    | 40,7      | 29,9   | 10         | 2,5      | 23,3  | 27,1 | 37   | 18,8 |
| Panamá, 2000        | 16,2    | 4,4     | 11,3  | 29,9 | 41        | 36     | 9,3        | 1,6      | 13,4  | 28,2 | 40,8 | 43,2 |
| Uruguay, 1996       | 12,8    | 4,6     | 9,9   | 22,3 | 27,5      | 19,2   | 3,9        | 5,7      | -     | -    | -    | -    |

¿A quién afecta la fecundidad alta? Una primera aproximación la da Rodríguez (2003). Quien observa que la diferencia porcentual de madres solteras pobres a los 17 años es cuatro veces mayor al de las madres solteras de nivel socioeconómico alto de la misma edad. Esto mismo sucede en otras edades de la mujer.

### 2.3.2 La Familia Monoparental

Hoy en día ha surgido un nuevo concepto de familia, que ha generado cambios en la idea de la familia tradicional, conformada esta última por el padre, la madre y los hijos. A esta nueva familia, en donde se registra la ausencia de uno de los padres, se le denomina monoparental. Generalmente la ausencia es la paterna. Lo anterior lo reafirma Mendizábal y Rosales (2005), en el Congreso Internacional de Derecho de Familia de 2005, en donde afirman que la mayoría de las familias monoparentales están formadas por la madre y sus hijos.

Las condiciones de inserción de la mano de obra femenina involucrada en el proceso productivo de la industria electrónica; la demanda que para este tipo de trabajo existe en estas empresas; así como el papel que estas desempeñan en estos procesos de trabajo, y sus nexos en el ámbito doméstico son abordadas por Gabayet (2006).

Cuevas (2010) habla sobre los estigmas a los que se enfrentan las mujeres por no tener un varón a su lado. Ellas sufren de acoso sexual. Hay hombres que, al ver que no tienen pareja, intentan acercarse con intenciones sexuales. También sufren de acoso cultural expresado en un rechazo social por su condición de mujeres sin pareja.

El mismo autor agrega que no son familias transitorias, que rápidamente conforman una familia tradicional. Muy por el contrario, estas mujeres se hacen responsables de su familia y posponen sus necesidades internas a veces por toda su vida.

Cuevas (2010) acuña el término de *jefas de familia* sin pareja aplicado a las mujeres que tienen un hogar mantenido y dirigido por ellas. Aquí considera a personas viudas, separadas, divorciadas y madres solteras. Agrega que los conceptos de familia ideal se han ido modificando, ocasionando una ruptura del lazo conyugal, que muchas veces es definitivo, y se llega entonces a la familia monoparental en la que la madre se hace cargo de los hijos.

Es de resaltarse que Cuevas (2010) habla sobre la creación de un nuevo modelo de familia, que rompe con el ideal tradicional conformado por padre, madre e hijos. A partir de la ruptura con la pareja, hay cambios muy fuertes en la composición de la economía del hogar, y modificaciones en la rutina familiar, llegando al momento en que este tipo de hogares son mantenidos y dirigidos por mujeres.

Monco (2011) reconoce una maternidad diferente, a la cual aplica el término de *madres solteras por elección*. Esta es definida por aquellas mujeres que en forma voluntaria y consciente deciden tener hijos en solitario, o bien, mediante técnicas reproductivas, sin formar un núcleo familiar o de pareja. Esta es otra variable de la maternidad. En estos casos sí hay un deseo consciente de maternidad así como una elección personal en tal sentido.

Soule (1972) hace una clasificación de acuerdo a tres perfiles psicológicos de las madres solteras: La célibe, quien no quiere ser dominada por causa de un hijo; que es independiente financiera y moralmente; y que cría sola a su hijo. La débil, que se relaciona con otra persona en forma duradera mediante el matrimonio y procura la estabilidad moral, psicológica, social y material. Y la pobre, que tiene carencias afectivas y emocionales; que puede llegar a tener más hijos en circunstancias similares, y se deja influir por todos.

La familia nuclear es la conformada por padre, madre e hijos. Actualmente no es la única forma de organización familiar. En este trabajo solo se abordará el tema de madres sin pareja, también conocidas como familias monoparentales. En estas familias, ellas se responsabilizan del sustento económico de su familia e incluso de las familias extendidas. Se les puede llegar a considerar como víctimas de los señalamientos de la sociedad, debido a la carencia de un varón; e incluso son víctimas de acoso sexual y de críticas por el rompimiento de su matrimonio. La vida que han llevado estas mujeres conlleva una constante presión y estrés. Algunas han llegado a sufrir de adicciones, principalmente el alcohol. También es frecuente el maltrato físico, verbal y psicológico, así como la carga moral ante el rompimiento de los patrones culturales relativos al divorcio o separación (Cuevas, 2010).

Estas condiciones sociales son problemas a los que deben enfrentarse ya que, de acuerdo a muchos patrones culturales, la mujer debe poseer una actitud de estoicismo; y sufrir antes de atreverse a desintegrar su familia.

*La estigmatización que sufren las mujeres tras la muerte de, o ruptura con, su pareja no distingue socialmente el origen de la ausencia. A nivel de estigma, los datos muestran que en términos concretos, tanto viudas como separadas, divorciadas y madres solteras fueron excluidas y acosadas por no tener pareja, y si bien las viudas fueron moral y socialmente más toleradas, fueron de igual manera rechazadas o evitadas (Cuevas, 2010, p. 770).*

Para Cuevas (2010), una vez que se forma una familia monoparental, cambian muchos de sus esquemas; desde el económico, debido a que la mujer sin pareja se ve en la necesidad de trabajar; hasta el familiar, debido a que hay menor convivencia con sus hijos. En algunos casos las madres dejan encargados a sus hijos pequeños con los hermanos mayores o con algún familiar o vecino.

La necesidad de trabajar para llevar los alimentos al hogar ocasiona un descuido en la familia y en la vivienda. En algunos casos los hijos tienen un nivel académico bajo, sobre todo en los niveles de primaria y secundaria. Los hijos o las hijas de estas

familias monoparentales se tienen que incorporar muy jóvenes al mercado laboral; en la mayoría de los casos al trabajo informal o al comercio.

## **2.5 Expresión y manejo de las emociones**

Para Bizkarra (2008), emoción significa: sacudir, *mover al exterior*. Todas las emociones implican un cambio; se manifiestan tanto en el cuerpo como en la mente. El autor refiere que hay cuatro emociones principales: miedo, tristeza, rabia y alegría. Cuando surgen las emociones nos permiten o reprimen la relación con los otros o con uno mismo.

Se dice que hay personas que bloquean sus emociones dolorosas e impiden su manifestación anteponiendo el pensamiento y la razón a la expresión de la misma, sin embargo también hay quienes las aceptan, las expresan y las manejan en forma constructiva, es decir pasan a formar parte de su vida; se comenta que cuando la emoción no se expresa y no se hace uso de ella se almacena y se produce un bloqueo de la energía en el cuerpo y que puede incluso llegar a un proceso de enfermedad.

El trabajo realizado por las participantes en la intervención les permitió establecer una relación más cercana, de respeto y confianza entre ellas para compartir experiencias frustrantes y que necesariamente les ayudo a contactar, reconocer y expresar con sus emociones “la emoción se acompaña de cambios físicos más o menos profundos y tiende a la expresión exterior del afecto sentido; al cambio de actitud” (Bizkarra, 2008, p. 19).

Por tal motivo es muy importante el contacto, reconocimiento y expresión de las emociones de cada persona dentro del grupo, por lo que cuando se decidieron a profundizar en su experiencia, es sus miedos, temores, soledad, observe su lenguaje corporal, sus posturas, el tono de voz que se les dificultaba explicarlo, lloraban, pasaban saliva, se tocaban el pecho y finalmente se desmoronaron, señalan de que estaban contactando Bizkarra (2008), señala que el mundo emocional de las personas se concentra en dos nudos uno en el estómago ya sea por miedo, enojo y en la garganta producto de lo que no decimos, de lo que callamos, es importante comentar que ante una situación similar las personas viven su emoción diferente en base a su

experiencia y recuerdos, por lo que podemos señalar que no hay emociones buenas o malas sino la forma ética de como las manejo, si daño o afecto a otras personas.

(Bisquerra, 2000, p. 61). Las emociones preparan a la persona para actuar. Esta función es adaptativa, de motivación, de información y social.

Según Bizkarra existen cuatro emociones y de acuerdo al autor retomo las posturas corporales que asume la persona al estar experimentando cada sensación, ya que a mi juicio es importante observar en la persona su lenguaje corporal.

**Miedo.** La refiere Bizkarra (2008), como emoción básica y desequilibrante, nos sirve para estar alertas y para ayudar en la supervivencia ya que nos apoya a reconocer el peligro. El miedo está estrechamente ligado a la inseguridad. Existe el miedo a la soledad y a la falta de atención y protección.

Es una de las emociones que nos repliegan hacia el interior. Cuando una persona tiene miedo encoge el cuerpo, se retira se recoge en sí misma, se disminuye. [...] El cuerpo se acoraza, limitando su capacidad expansiva y disminuyendo la respiración, para no sentir la angustia ni sufrir (Bizkarra, 2008, p. 36).

**Tristeza.** Cuando la tristeza se presenta, se tiene la idea de que es normal su manifestación. Esta se relaciona frecuentemente con la pérdida, como cuando se presenta la muerte de un ser querido, la separación no deseada de la pareja. Incluso hay manifestaciones de negación o de sentir que se está en un sueño. “Cuando aparece nuestro cuerpo se repliega hacia el interior, se recoge, nos metemos dentro de nosotros mismos” (Bizkarra, 2008, p. 71).

**Rabia.** Se oculta detrás del miedo o la tristeza, y se da cuenta que lo que realmente existe puede ser coraje contenido y se dice que si no se expresa, la persona se convierte en una olla de presión. “La rabia es una emoción caliente que nos expande hacia el exterior” (Bizkarra, 2008, p. 119).

**Alegría.** Es muy importante esta emoción, ya que permite hacerle contrapeso a las tres anteriores. Es mucho mejor cuando se exterioriza en forma compartida, ya que

produce placer y se manifiesta también a través de la risa. Aquí no se toca nada de dolor.

Es una emoción muy sana y muy necesaria también para las personas adultas. La risa y la carcajada nos desbloquean el diafragma y nos permiten soltar las ansiedades angustias o miedos retenidos en nuestro interior. Con la alegría el cuerpo se abre, se ensancha (Bizkarra, 2008 p, 232-233).

Continuando con parte fundamental de este trabajo retomo lo que plantea en el tema de las emociones Muñoz (2009), quien afirma que no existe una teoría en particular de las emociones y sentimientos desde la perspectiva de la psicología humanista. Muñoz encontró soportes teóricos desde la sociología. Menciona que el aporte de esta se da a través de tres elementos fundamentales: la sensación, la emoción y el sentimiento (1). Es muy importante que el facilitador tenga claridad en cada uno de ellas y que se apoye en un proceso metodológico. Muñoz la define de la siguiente forma: “resultado de la evaluación de una situación por parte del organismo [...] todas las reacciones corporales asociadas a ellas [...] están fundamentalmente al servicio de la supervivencia.” (Muñoz, 2009, p.39).

Muñoz (2009) al igual que Bizkarra también señala características que se presentan en cada emoción incluso ella agrega una que es la de afecto. Únicamente por cuestiones de presentación se mencionan brevemente, sin que ello minimice el aporte de esta autora.

**Miedo.** Nos permite reaccionar ante una amenaza eleva la energía para huir.

**Afecto.** Tiene una connotación de afinidad positiva hacia otro.

**Tristeza.** Está ligada a una pérdida y que genera desilusión.

**Enojo.** Permite el establecimiento de límites ante una situación de invasión.

1 cfr Muñoz Polit, M. (2009). P. 1 *Emociones, Sentimientos y Necesidades*. México.

**Alegría.** Emoción, que nos permite mantenernos vivos y se presenta cuando hay una satisfacción.

Habiendo identificado que las participantes pueden presentar algunas características de la expresión de sus emociones, es muy importante que durante su acompañamiento en la intervención identifique el lenguaje verbal que presentan a medida que van haciendo contacto, cuando estén compartiendo su experiencia en el grupo, y que permita identificar el manejo y expresión que realizan en la intervención. En la medida en que van identificando su clasificación y la forma en que las expresan aumenta la percepción del manejo que realizan y que indudablemente lleva a buscar la congruencia de lo que se quiere ir logrando.

Invertimos mucho tiempo y esfuerzo en ignorar, negar y ocultar los sentimientos. Frecuentemente se les ve o asocia como destructivos, cuando lo verdaderamente destructivo es el controlarlos o negarlos. Es mejor manifestarlos de manera consciente y sin dañar.

Desde mi punto de vista es muy importante sentir la emoción; darse permiso de esa experiencia que, sin duda, enriquece la vida de la persona; reconocer lo que se experimenta en el cuerpo y que de alguna manera repercute en la toma de decisiones. El sentir la sensación permite que esta fluya. Ayuda a la persona a descubrirse, conocerse, integrarse más como persona, y aceptarse a sí misma.

Termino este capítulo con una recapitulación de lo tratado: Se presentaron documentos acerca de las mujeres trabajadoras. La evidencia indica que cada día se insertan más en el mercado laboral de México. Estas mujeres son las cabezas de sus familias, y deben sacar adelante a cada uno de sus hijos. Considero que esta realidad lleva a considerar la necesidad de una atención terapéutica. Cuando esta se hace a través del ECP, se pretende lograr que se auto valoren y auto reconozcan, llegando a la propuesta de intervención que se llevó a cabo y que obtuvo resultados que se presentarán más adelante. Se hizo también un recuento de las familias y las mujeres sin pareja en México, así como los problemas con los que luchan cada día, como la desigualdad laboral.

Se terminó con la descripción de las emociones definidas por Bizkarra (2008) y de Muñoz (2009), las cuales son necesarias para poder llevar a cabo el proceso de intervención señalado.



## CAPITULO III. NARRACIÓN DE LA INTERVENCIÓN

### 3.1 Primera sesión. Inicio: ¿Quién soy? y autoconocimiento

Las sesiones del grupo fueron en el Centro de Actividades para el Desarrollo Humano La Estancia. En ese centro hay un salón que cuenta con el equipo de audio y de cómputo necesario. Es bastante amplio, cómodo y reúne las condiciones para las sesiones del grupo. Incluso llegué a utilizar la Oficina de la Gerencia de Recursos Humanos de la empresa en que colaboro.

Mi enlace con el grupo de participantes se realizó por medio de Artemisa, debido a que, por la función que realizo en la empresa donde laboro, no quería que se sintieran obligadas a participar. Estaba consciente de que mi función en la empresa podría influir en su decisión, ya sea aceptando o rechazando la invitación. Busqué que las participantes, a través de Artemisa, se sintieran con toda la libertad para participar o rechazar la invitación. Para la primera sesión arribé una hora antes a fin de ir preparando el salón, verificar el funcionamiento del equipo de cómputo, así como del cañón, *laptop*, pantalla y equipo de sonido.

Con todo el equipo trabajando se realizó una prueba. Usé música de mi agrado con el propósito de bajar la presión, ansiedad y nerviosismo que sentía previo al inicio de la experiencia. A la vez me sentía contento e ilusionado al saber que estaba a punto de iniciar el trabajo con un grupo al que debía acompañar en su proceso personal. La música cumplió el objetivo de bajar mi ansiedad y permitirme confiar y fluir con el grupo.

Antes de la hora programada, Artemisa y Hera ya estaban listas para iniciar el proceso. En ese momento sólo estaban presentes dos de las participantes en el estudio. Esto me provoco frustración, incomodidad e, incluso, llegué a pensar en cancelar la sesión debido a la limitante del tiempo para cumplir con el requisito de las veinte horas de la intervención. Tomé la decisión de iniciar por respeto a las dos personas asistentes.

La primera sesión se organizó en dos partes: Las dos primeras horas se habló de la intervención, de su nombre, de los propósitos, de las fechas de las siguientes reuniones, del lugar de reunión y de los horarios. Sobre los propósitos de la intervención, se hizo énfasis sobre dos aspectos: El primero, dirigido a las participantes: Ellas debían hacer un trabajo personal; es decir, trabajar en su persona. Reconocer el espacio como propio; como un lugar donde tenían la oportunidad de compartir y trabajar en grupo; dialogar sobre los aspectos de sus vidas que las hacen similares, hasta donde ellas mismas lo consideraran necesario; un espacio donde sus sentimientos fueran datos importantes para el presente documento y donde sus silencios también se consideraban como valiosos para este proyecto. El segundo: Se les informó que este trabajo también tenía la finalidad el ser un trabajo académico, con el compromiso de ser completamente confidencial, ya que al ser video grabadas las sesiones, ellas podrían sentirse comprometidas o incómodas. Al final se logró que tuvieran la confianza suficiente para exponerse tal como son.

En mi trabajo de facilitador descubrí que, en diversas ocasiones, afloró en mí la faceta de controlador y directivo. Lo descubrí al percatarme que fui yo quien estableció las reglas para las sesiones, las que identifico como Apéndice 3.

En la segunda parte de esta sesión planteé a las participantes la siguiente pregunta:

### **¿Quién Soy?**

Las participantes escribieron cinco respuestas, las cuales se encuentran en el Apéndice 4.

Expliqué a las participantes que este trabajo académico se presentaría en un Coloquio en el ITESO, donde se mostrarían los avances del grupo y las actividades realizadas durante las seis sesiones. Incluso las invité a asistir. Ellas estuvieron de acuerdo y comentaron que tenían ganas de asistir a dicho evento.

Con la finalidad de relajar y reducir la tensión y ansiedad que sentía al inicio de los trabajos, consideré necesario incluir un ejercicio de respiración que tuviera este

efecto. Invité a las participantes a recorrer su cuerpo identificando algunas de las sensaciones que este expresara. Después de dicha introspección, invité a que presentaran cómo se habían sentido con el ejercicio realizado. Artemisa mencionó: “*yo soy capaz de relajarme tan rico y me desconecto y dejo de tener pensamientos y me siento relax y siento mi cuerpo pesado*”; por otro lado, Hera describió lo siguiente: “*me sentí bien y digo esto: debo hacerlo diario en la noche*”. Les pedí que identificaran cómo estaba su cuerpo; para ello debían oprimirlo e identificar las sensaciones que emite cada parte de su cuerpo.

Una de ellas exclamó: “*tengo dolores de cabeza y lo que siento en la cara*”. Por ser esta mi primera experiencia como facilitador los comentarios me ocasionaba nervios adicionales. Éstos no me permitieron profundizar en las sensaciones de Artemisa y Hera; o creo, más bien, que nos las tome en cuenta. Lo que busqué en todo momento fue que se generara un ambiente de confianza a efecto de que las participantes se fueran apropiando del grupo y de la sesión para que lo adoptaran como un espacio apropiado para compartir entre ellas.

Percibí a Artemisa con ansiedad, incertidumbre, pena, y preocupación debido a la ausencia de la mayoría de participantes. Estos sentimientos surgieron debido a que ella coordinó la integración del grupo.

A las dos participantes presentes les pregunté: ¿Cuál es su expectativa al venir a este grupo?

Artemisa respondió: “*Reafirmar ¿quién soy?, ¿qué soy? y ¿lo qué me gusta ser?*”. Con la intención de buscar más información acerca de lo que ella piensa de sí misma, le pregunté: ¿Vas a desechar lo que no te guste o te dañe? Entre sus respuestas mencionó lo siguiente: “*Que ególatra me voy escuchar, pero no tengo cosas que no me gusten de mí; a mí me gusta como soy*”. Refirió que todo le gusta de ella, incluso que no tiene cosas qué cambiar. El análisis de esta afirmación me llevó a pensar que a Artemisa le gusta ser que es; que le gusta todo de sí. Finalmente agregó que no tenía cosas qué cambiar. Esto me llevó a deducir que su intención era la de poner barreras para no tocar sus emociones.

Ahora, sobre Hera, pude observar que es muy vulnerable. Reconoció que en ocasiones ha tenido que recurrir a antidepresivos para poder conciliar el sueño. Le gusta mantener el control sobre sus hijos. Reconozco que me sentí identificado cuando mencionó que es una persona que los controla en todo momento. Reconozco que soy una persona que le gusta llevar el control de las situaciones que afectan mi vida.

A las 17:30 horas llegó Venus. Su participación fue tímida, distante e, incluso, con un tono de voz muy bajo. Ella declaró que es pasiva y nada conflictiva. Hubiera sido conveniente profundizar en ello, pero no lo hice. A las 18:00 horas llegó otra participante de nombre Orades, la cual, en esta primera sesión, mostró una actitud de nerviosismo y timidez.

Desde este primer encuentro pude identificar a Artemisa como una persona con cierta influencia en el grupo; debido, tal vez, a que fue ella quien organizó, contactó e invitó a las participantes. Como facilitador, pude percibirla con mayor seguridad y libertad para opinar y participar.

En la segunda parte de la sesión, les propuse complementar el ejercicio de “¿Quién soy?” con cinco definiciones de sí mismas. Les pedí que dejaran su hoja de respuestas en la silla donde se encontraban, y pasaran a leer lo que escribió cada una de sus compañeras.

Posteriormente se les solicitó que compartieran lo que leyeron en esas hojas. Comentaron, sonriendo, que descubrieron muchas similitudes en sus experiencias. Me percaté que ellas evitaban el contacto con la mirada; debido, tal vez, al nivel de exigencia del tema del trabajo realizado. Al tratarse de un trabajo de expresión y manejo de emociones, la mirada inquisitiva podría incomodarlas. Atendiendo a sus expresiones, pude identificar en ellas un alto nivel de exigencia para cumplir con su rol de mujeres solas.

Las preguntas planteadas en esta primera sesión fueron ideadas para que las participantes, desde el inicio, pudieran descubrir su autoconocimiento, y buscaran la vinculación o conexión con ellas mismas. Como menciona Jiménez (2012), no se debe olvidar que, con el autoconocimiento, estas personas pueden hacer un proceso de

descubrimiento personal más consciente sobre quiénes y cómo son. Al saberlo, tienen la capacidad o la fuerza interior para llegar a ser las mujeres que de verdad quieren ser, logrando en el proceso mayor confianza, mayor seguridad y mayor realización personal.

Es de reconocer que el tema de las mujeres responsables de su familia tiene mucha profundidad y que, naturalmente, me ha llevado a indagar cada una de sus aristas debido a que en mi familia, tanto paterna como materna, hay personas que han vivido esta condición; desde las abandonadas, divorciadas, madres solteras por convicción, viudas, etc. Vengo de una sociedad tradicional en la que se valora el que el hombre se responsabilice de su familia; pero al observar que esto no siempre suceda en la vida real, siento una incomodidad. Me molesta, de acuerdo a mi formación familiar, que el hombre no sea capaz de cubrir las necesidades de sustento mínimas de su familia. Renuncian a sus familias por las que deberían ofrecer todo su esfuerzo. Por todo ello, resulta importante que las mujeres ganen la autoconfianza como la que explicó Jiménez (2012), ya que desde ahí pueden crecer y buscar una verdadera realización personal.

Como facilitador reconozco que probablemente me faltó algún conocimiento adicional; por ejemplo, en el manejo de equipos tecnológicos con los que trabajé ese día. Esta limitante impidió el que me concentrara adecuadamente en las exposiciones y en la observación del lenguaje no verbal de las participantes. Esto redujo la atención que ellas merecían, lo que ocasionó una pérdida de información. En algunos momentos no pude profundizar en la intervención, lo que me permitió reconocer que soy una persona a la que no le gusta pedir ayuda; a la que no le gusta mostrarse incapaz de lograr algo por sí mismo; todo ello debido a que tengo altos niveles de auto-exigencia.

### **3.2 Segunda sesión. Expresión y búsqueda de vivencia de sentimientos y emociones**

En la segunda sesión se tuvo la oportunidad de trabajar con siete participantes; cuatro que llegaron antes de la hora establecida (antes de las 16:00 horas), y otras tres a las 16:10 horas. El ver el grupo de trabajo más numeroso hizo que me sintiera más

satisfecho, contento y muy emocionado debido a las perspectivas que se abrían ese día.

El manejo del equipo de cómputo y de la cámara de videograbación causó ciertas distracciones nuevamente; aunque evité que afectara de igual forma que la vez pasada. La primera parte de la sesión se trabajó en dos horas, con un descanso de 15 minutos. Las participantes percibieron que fue un tiempo insuficiente ya que algunas comentaron que tenían mucha necesidad de expresarse y compartir sus pensamientos. Tal es el caso de Hera, quien utilizó bastantes minutos para compartir. No se le limitó la duración de su participación para que se sintiera plenamente recibida y aceptada. A ello se sumó el desconocer cómo detenerla sin correr el peligro de incomodarla o incomodar al grupo. El dejarla hablar permitió que las demás se dieran cuenta que tenían oportunidad de expresar sus ideas y sentimientos, algo que consideré muy bueno para el establecimiento de un clima grupal adecuado.

Comencé esta sesión con un ejercicio de respiraciones profundas para que las participantes hicieran un rastreo en su cuerpo. El ejercicio inició en los pies y concluyó en la cabeza. Se les indicó que si manifestaban alguna sensación o malestar en su cuerpo, a ese punto llevaran su respiración. Este ejercicio lo realice con el apoyo de música. El objetivo fue aquietar a cada participante y ayudarle a ubicarse en ese momento. Por otra parte, como facilitador reconozco que me gusta ese ejercicio porque me brinda tranquilidad y baja mi nivel de ansiedad.

El propósito de la sesión fue que compartieran cómo viven sus emociones y sentimientos. Para que los reconocieran, les mostré un video sobre el manejo de emociones<sup>1</sup>.

Las siete mujeres formaron tres grupos definidos: El primero, de familiares. En él estuvieron una tía y dos sobrinas. El segundo, de amigas que han trabajado juntas en diversos grupos. El último, de amigas de trabajo. Estos tres grupos se detectaron cuando se juntaron y distribuyeron en el salón.

A las asistentes que acudieron al grupo por primera ocasión se les informó someramente de las reglas planteadas en la primera sesión. Para ir familiarizando a las

tres nuevas participantes se les hizo un breve resumen de lo que se compartió en la primera sesión. Esto ayudó a crear un clima de confianza. Con ello, las nuevas asistentes tuvieron la posibilidad y disposición para compartir en el grupo.

En la primera sesión, Orades compartió que no le gustaban las injusticias, que le gustaba hacer ejercicio. Agregó que cuando no tiene tiempo para cuidar a sus nietos, sus hijos la califican de mala madre, señalando que no les apoya cuando la necesitan.

Venus es vulnerable. Cuando la descubren así, se aísla.

Hera mencionó los miedos que la agobiaban, sus angustias, sus temores y lo controladora que, en ocasiones, es.

Artemisa manifiesta seguridad y fortaleza. Confirma y reafirma que no necesita de un hombre a su lado.

El propósito de la segunda sesión fue que cada una de las participantes compartiera cómo vive sus emociones y sentimientos. El video sobre las emociones humanas ayudó a que las participantes identificaran sus propias emociones.

Después de ver este video se les preguntó: ¿Cuáles emociones tenían ellas? En las respuestas se pudo identificar que todo el grupo hacía referencia a eventos de su pasado. Se observó, además, que contactaron poco con sus emociones; por ejemplo, Temis habló de una diversidad de temas que iban desde la relación de sus padres, del divorcio que sufrió, de sus problemas de alcoholismo, de sus hijas, de la forma en que se interrelaciona en su trabajo, hasta de la molestia que experimenta cuando sus compañeras se expresan con groserías y no respetan el sitio de trabajo. Comentó que sufría de algún tipo de acoso sexual. Decidió hablar del entorno y de los demás, pero sin profundizar en algún punto interno y personal. Se sentía vulnerable al compartir algún episodio muy doloroso; incluso señaló: *“yo trato de controlar mis emociones”*.

Otra participante, Picus, afirmó: *“yo creo que las controlo mucho”* (las emociones). En ese momento hice un ejercicio para reflejar su postura y movimiento: Imité su lenguaje corporal y mencioné: *¡¡¡los controlas!!!*. Para todos fue evidente que estaba conteniendo sus emociones, que no se expresaba libremente. El reflejo le

ocasionó risa y un cambio en sus movimientos corporales que le permitieron liberar tensión.

A la pregunta arriba señalada, Hestia respondió: “*Miedo, alegría, coraje, pasión, el gusto*”. Su tono de voz reflejó extrañeza, gusto, frustración, repulsión; en fin, una serie de sentimientos difusos que mostraban cierta confusión de su parte por el tema que se trataba.

Orades expresó “*Me cuesta trabajo ser expresiva de afecto; me reprimo mucho, de lo demás no me cuesta trabajo, si estoy enojada, si estoy feliz, soy muy expresiva, pero ya con mis hijos me cuesta trabajo*”. Resultó evidente que le era complicado abrir sus sentimientos con las personas que quería para evitar que la vieran vulnerable.

En mi actividad como facilitador fue necesario observar y cuidar al grupo; es así que me di cuenta que Cupido movía constantemente su pierna, por lo que le pregunté qué le sucedía en el movimiento de su pierna. Respondió que estaba ejercitando su rodilla ya que le dolía a causa de una cirugía reciente. Agregó: “*Yo, perfectamente bien, creo que he aprendido a expresarme, a controlar, pero sí expreso, procuro no hablar de más cuando estoy enojada, si estoy contenta y triste sí lo expreso, me hace sentir bien*”.

Otro ejercicio que realizaron en esta segunda sesión consistió en expresar en su rostro distintas emociones; en particular: enojo, miedo, coraje y alegría. Sobre esta última, la dinámica consistió en colocarse acostadas en el piso, con su cabeza en el abdomen de una compañera. De todas las expresiones emocionales propuestas, la alegría fue la que más fácil pudo realizarse. Como facilitador recuerdo que no fui claro en las instrucciones. Era necesario crear un círculo, pero no se transmitió adecuadamente la instrucción; de todas maneras, el resultado obtenido fue muy provechoso para los fines de esta intervención.

Regresando a las observaciones que se realizaron de las participantes, mencionamos el caso de Venus. Parecía tensa. Comentó que la habían operaron de sus cervicales. Esto me ayudó a caer en cuenta que no les había hecho la pregunta acerca de si había algún impedimento físico para realizar las actividades en la sesión.



Por otra parte, las participantes reconocieron que era importante expresar sus emociones y sentimientos, reconociendo la importancia de poner límites y afirmando que la expresión de sus emociones es directamente proporcional a la mejora de su salud emocional.

El grupo se mantuvo muy participativo; todas intervinieron, confiaban, pero cuidaban sus comentarios. Eran precavidas al manifestar sus emociones e ideas.

En esa sesión se notó que Temis tenía muchos deseos de ser escuchada ya que su participación era basta. Hizo una introspección de mi intervención como facilitador, comentando que sintió que no había brindado una buena facilitación. Me faltó profundizar en algunos momentos, como cuando las participantes compartían, haciendo preguntas más profundas que hubieran permitido un contacto más cercano.

Me pregunto cuál fue la razón por la que no sintió que hubiera un contacto profundo con las emociones dentro del grupo. Hubiera esperado lograrlo, pero reconozco que no se logró completamente.

Me costó trabajo identificar si hubo avances en esta sesión. Antepuse mis expectativas a las necesidades propias del grupo. El problema es que detecto que en cuestiones profesionales, e incluso personales, me exijo cumplir las actividades tal cuál se organizaron; y si no sucede así, surge la incomodidad y algo de descontrol que, reconozco, me afectan.

Una vez que identifiqué lo que me estaba sucediendo, decidí dejar de controlar el grupo, permitiendo que las participantes determinaran lo que iban necesitando. Abandoné la pretensión de seguir imponiendo mi criterio personal acerca de sus necesidades y también evité el cuestionarme si era correcta o incorrecta esta decisión, porque pensar en ello me ocasionaba ciertas molestias.

Tuve la percepción de que el grupo no estaba avanzando como originalmente lo había contemplado. Esperaba que cada participantes se quitaran las máscaras y se mostrara emocionalmente con mayor apertura, sin tanto rodeo. El trabajo efectuado me

permitió un auto-reconocimiento que en el transcurso de mi propia vida había evitado contactar con mis emociones, dando preferencia al uso de la razón.

Fue agradable reconocer que las participantes llegaron a expresar sus ideas sobre su vida como mujeres responsables de su familia. Algunas se atrevieron a señalar que vivían mejor sin su pareja. No fue así para quien enviudo -este fue uno de mis introyectos- ya que me enfrenté a una tipo de educación machista que se me inculcó desde la niñez, en mi familia, principalmente por parte de mi padre. En mi función como facilitador consideré que tenía que ser crítico con el trabajo realizado. De acuerdo a la lectura de Okun, se cometieron errores, como conductas que no son de ayuda y que describo a continuación: interrumpir, cuestionar de manera generalizada, hacer excesivas interpretaciones, además de las no verbales, como el no mirar a las participantes directamente cuándo compartían y también aquellos momentos en que verificaba el funcionamiento y movía el equipo de computo y la cámara de videograbación.

La mayor cantidad de asistentes en la segunda sesión permitió a las integrantes sentirse menos presionadas; esto ayudo a que compartieran sus experiencias con mayor libertad. Entre sus exposiciones, llegó una donde Hestia y Artemisa reconocieron que hacían un doble papel: ser papás y mamás, al mismo tiempo. Picus y Cupido señalaron que eso no era posible, que debían aceptar su rol, que es el de ser madres. Esta pequeña discrepancia fue planteada de una forma respetuosa, sin llegar a la necesidad de querer plantear su idea como única y válida.

Este hecho permitió observar que ellas estaban aceptando la diversidad de ideas y puntos de vista debido a que se había creado un ambiente de confianza y respeto mutuo. Esta fue una de las premisas del trabajo grupal, aunque aún faltaba acrecentar la confianza entre las participantes.

En esta sesión no se encontraron elementos para reportar el que alguna de las participantes realizara cambios mínimos que le permitiera transformar su vida.

### **3.3 Tercera sesión. Mí re-conocimiento interior, reconociendo la importancia de poner límites**

La tercera sesión tuvo ciertos problemas de logística. No hubo la coordinación adecuada entre las personas que rentaban el salón y el facilitador; el salón quedó agendado de 18:00 a 20:00 horas, mientras que algunas participantes llegaron desde las 16:15 horas. En ese momento supe que ni Picus, ni Cupido, asistirían a la sesión.

Al ver el salón cerrado, tomé la decisión de cambiar el lugar de reunión. Nos trasladamos a la oficina de Recursos Humanos de la empresa donde laboro. Algunos de los sentimientos que surgieron en mí fueron de molestia y enojo, sentimientos que fueron pasajeros. Durante el trayecto, Hera comentó sobre varios límites que había comenzado a poner en su vida. Esto me animó pues era uno de los resultados benéficos de la facilitación; lo cual me ayudó a confirmar que valía la pena seguir acompañando a estas mujeres.

La sesión inició a destiempo y con tres participantes. Posteriormente se sumaron otras dos. Estaba programada para cuatro horas de duración. Decidí intervenir menos como facilitador y dejar que las participantes llevaran la dinámica del grupo. Se inició la sesión con la lectura de una frase. Cada una de ellas debía compartir cómo se sentía en ese momento de su vida. Yo elegí las frases<sup>2</sup> considerando lo que venía observando en el grupo y de conformidad con mi situación personal en ese momento de mi vida.

Se planeó que cada participante tomara una frase de las seleccionadas y la leyera en voz alta. Posteriormente debía relacionarla con algún aspecto de su vida; esta relación se haría en la segunda parte de la sesión.

Las tres primeras participantes (sobrinas y tía) decidieron iniciar con el tema con el cuál se concluyó la sesión anterior: ¿Hace falta la figura paterna? Desafortunadamente, Picus y Cupido, que habían apoyado la idea de que sí hacía falta esta figura, no asistieron.

Como facilitador observé que era el grupo quien estaba llevando la dinámica y el rumbo de esta sesión; sabía que no debía forzar o manipular al grupo para poder

realizar mi Trabajo de Grado, o para demostrar que era verdad lo que estaba planteando. Decidí ser respetuoso de lo que se estaba dando y hasta donde se estaba dando.

Nuevamente identifiqué y reconocí que hacían mucha alusión al “*debo*”, a la responsabilidad contraída, como obligación, cuidando a las demás personas y olvidando su propio cuidado.

Las participantes tuvieron que adaptarse al cambio de lugar de reunión, pero en el transcurso de la sesión me pregunté el por qué del poco poder de convocatoria. Tal vez se deba a que las participantes no estaban encontrando en el grupo el espacio que les permitiera iniciar el proceso de auto-reconocimiento, o porque las sesiones no estaban siendo útiles para su crecimiento.

En esta sesión me di cuenta que como facilitador estaba interviniendo menos y escuchando más; pero aun así, por mi inexperiencia y nerviosismo, había descuidado momentos emocionales que pudieran ser muy importantes en el acompañamiento. Estos momentos se apreciaban cuando ellas elevaban su tono de voz y en su lenguaje no verbal. Descubrí que cuando las participantes elevaban el tono de voz me sentía molesto. Me hacían recordar mi actividad profesional y vida personal donde no permito que nadie esté por encima de mi autoridad. En este pequeño análisis comprendí que el grupo y las sesiones me estaban haciendo desarrollarme más como ser humano, en un crecimiento que no esperaba conocer.

Regresando a la sesión, busqué que ellas compartieran sobre la importancia de contar con una figura paterna. Las percibí más en el presente, más sinceras, aunque Artemisa tuvo una expresión de mucho coraje al sexo masculino. Se refirió a ellos en un tono despectivo y con la creencia, según la vida que ha llevado, que ella es autosuficiente. Omitió el compartir cuál había sido el costo para ella y para su hija de tal decisión. En el caso de Atenea, lo refirió como un mal innecesario; en su caso no existe el contacto entre padre e hijo.

Los comentarios de Hera, Atenea y Artemisa permitieron apreciar la idea de que el padre no es importante en el seno familiar. Para ello remarcaron los casos de familias

donde éste no apoya económicamente, no enseña, ni fomenta valores humanos en sus hijos. Hera se involucró más en este tema, debido –probablemente– a que una de sus hijas –según se lee en sus comentarios– vive una situación de abandono de la pareja, donde ya no hay interacción entre el padre y sus hijos. Probablemente en su historia de vida existe el abandono del padre, lo cual ocasionó una carencia de afecto y soledad.

Los casos de Artemisa y Atenea son semejantes pues no conforman una familia tradicional, en las que hay un padre y una madre. Ellas y sus hijos carecieron de la figura paterna y de su afecto correspondiente. Ellas, además de proporcionar afecto a sus hijos, tienen la gran responsabilidad de sacar adelante a sus hijos; se consideran responsables; saben las obligaciones que tienen para con su familia, y han demostrado la capacidad de sacar adelante a sus hijos, aun con la ausencia de su pareja. Reconozco, nuevamente, que me faltó explorar y profundizar en la historia de cada una de las participantes para poder identificar sentimientos y emociones como dolor, sufrimiento, desconfianza, maltrato, etc.

Hera hizo referencia a su vida matrimonial. Reconoció la importancia de tener un compañero, una pareja que la apoye y que, incluso, pueda llegar a ser una experiencia satisfactoria y placentera al compartir diversos espacios en su vida de pareja.

Los sentimientos expresados me permitieron mostrarme con empatía, tal vez por las historias que fueron descubriendo en el grupo. Al sentirse más en confianza pudieron compartir aspectos íntimos de sus vidas. En este punto no me percibieron como una persona de peligro o amenaza para sus vidas. Ambos. El grupo y yo, tuvimos más autenticidad y más libertad.

Ellas fueron expresando que estaban haciendo cambios importantes en sus vidas. Algunas manifestaron pocos cambios o ninguno; lo cual es válido. Mi responsabilidad como facilitador me llevó a aceptar esta realidad, respetar y recibir a cada una de las participantes, aunque siempre valoro cuando alguien intenta hacer cambios en su persona que resignifiquen su vida, y se dedica a trabajar para lograrlo (o al menos intentarlo).

En la segunda parte de esta sesión elaboré frases para que ellas las leyeran y las relacionaran con su vida actual. Preguntaron si las frases se habían elegido en forma particular para cada una de ellas. La respuesta que di es que ellas -debido a las sesiones previas- ya veían las frases más con el corazón y menos con la razón analítica; por tal motivo, las percibían como hechas a su medida.

Percibí un avance en el grupo gracias a la dinámica de las frases. Esta fue un parteaguas en el grupo ya que les ayudó a que se quitaran alguna de las máscaras con las que protegían u ocultaban su realidad. Sin máscaras, decidieron más fácilmente realizar cambios en su forma de vida.

Se observó, además, que era agradable para ellas tener un espacio para expresarse, sin el peligro de ser juzgadas, criticadas, rechazadas o menospreciadas. Un espacio con amplia libertad para expresar sus emociones, sabiendo que serán escuchadas, respetadas y acogidas como personas.

Mis avances como facilitador se deben ver cuidadosamente; es por ello que hay momentos de la etapa actual de mi vida actual en que ya no siento la necesidad de tomar todas las cosas de forma tan aprensiva. Reconozco que muchos años así los viví, pero considero que es necesario ir adquiriendo más confianza en mí mismo y escuchar las palabras de aliento o reconocimiento de las demás personas que me indican que voy por el camino indicado para ser mejor persona.

### **3.4 Tomar conciencia**

Aunque sigue habiendo ausencia de algunas integrantes y otras han decidido abandonar el grupo definitivamente (algunas por motivos personales, como Venus, otras por motivos de salud), entiendo que fue su decisión. Veo que esto me genera menos enojo, molestia y frustración; más bien, decido respetar sus decisiones no obstante el trabajo que me costó aceptarlo.

Recordando que las frases causaron impacto en las asistentes a la tercera sesión, les solicité que trajeran argumentos sobre cómo aplicar su frase a su vida

cotidiana. Debían exponer un ejemplo de cómo relacionaron la frase con su vida. Las participantes acordaron cómo querían aplicar su frase y organizaron su exposición.

Hestia comenzó: Compartió que pretendía platicar y cuestionar a su pareja sobre su relación con ella. La pregunta que le tocó fue: “¿*Qué soy para ti? ¿Qué significo para ti?*”. Estas preguntas, profundas y llenas de significado de pareja, buscan que la relación buscada sea sincera.

Atenea comentó sobre el hecho de arriesgarse y permitirse darle un abrazo a su madre. Compartió que la relación que llevaban ellas dos era fría y, hasta cierto punto, distante.

Hera se planteó como reto, ahora como viuda, el atreverse hacer ejercicio físico en el parque que está frente a su casa, al que asistía junto a su entonces esposo. Comentó que había pospuesto durante mucho tiempo esta actividad por su enojo y por los recuerdos que había.

Artemisa comentó que busca logros en su vida.

Cupido compartió que busca sonreír y ser más fuerte ante la vida.

En esta sesión, al estar sumamente atento a cada una de las participantes, me olvidé de manejar las cámaras que se utilizaron en la sesión, aunque obtuve las evidencias necesarias. Es de reconocer que, por el deseo de no interrumpir a las participantes y por el deseo de seguir las, entenderla y retener lo que iban compartiendo, originó que no le prestara atención al lenguaje no verbal que ellas emitían, por lo que no identifique sus expresiones corporales.

Al final de esta sesión, después de efectuar cada una de sus actividades, las participantes expusieron las siguientes conclusiones:

Hestia concluyó una relación de veintitrés años, donde siempre mantuvo alguna esperanza de ser considerada como algo importante para el papá de su hijo.

Atenea tuvo su momento especial al acercarse a su madre y permitirse relacionarse con ella de manera diferente a la cotidiana y lo hizo a través de un beso.

Hera tuvo la oportunidad -y la aprovechó- de ir soltando recuerdos que la deprimían. Finalmente decidió regalar ropa y desprenderse de muchos objetos personales de su difunto esposo. Comentó que estaba haciendo cambios en su vida, cambios que son dolorosos. En su lucha ha intentado cerrar círculos. Se mantiene en contacto con su ser, con su interior, con su corazón, con su alma para vivir de manera diferente, en donde no tenga dependencia de los medicamentos controlados que suele tomar y que lastiman su presente. Es una muestra de una mujer que no está contenta con su realidad y que busca modificarla; donde ella sea su propio centro, en un mundo más sano para ella y para aquellas personas que considera importantes en su vida.

Recordando que Cupido busca sonreír más y ser más fuerte ante su vida, ella enfoca más sus energías en tratar de darle y demostrarle cariño al hijo de su pareja actual.

Artemisa relacionó su oportunidad con los logros cotidianos; los logros que tiene en cada una de las actividades que realiza cada día. Presentó dos contrastes: ella es rígida y firme, pero tiene la satisfacción de cumplir sus metas día a día, aunque el exceso de actividades ocasionan que se esfuerce en exceso, lo que ocasiona un desgaste en su cuerpo. Considero que ella se exige demasiado, a veces con costos emocionales muy altos, debido a que ella se niega a escuchar su cuerpo. Su cuerpo le reclama que descanse, pero ella quiere demostrarle a su familia, amigos y compañeros que es una persona autosuficiente y exitosa, aunque su cuerpo lo resienta y ponga en riesgo su salud.

Esta sesión fue la segunda donde hubo movimientos corporales con música. Pretendía que movieran sus cuerpos de manera enérgica. Identifiqué que algunas se movían con resistencia y en forma rígida, caso de Hestia y Atenea; otras lo hicieron con mayor libertad, caso de Hera y Cupido; y por último, Artemisa se movió con sensualidad, según lo comentaron las demás integrantes de la intervención.

Después, al pasar a los ejercicios de descarga que se trabajaron con Hestia, Hera y Artemisa, percibí de mi parte cierta premura para ponerlos en marcha. Hubiera sido suficiente el primer ejercicio. Fue un error de mi parte realizar el segundo ejercicio.



Lo tomo como aprendizaje y auto llamada de atención. Debo saber cuándo, cómo, dónde y con quién debo aplicar este tipo de ejercicios. En Artemisa identifique mucho enojo, coraje e ira en contra de los hombres. Ante esta presión, con el apoyo del grupo, y al sentirse derrotada por mí, intento lastimarme con un rodillazo en mis genitales; afortunadamente se contuvo.

Es probable que una persona, que durante grandes tiempos de su vida ha reprimido ciertos sentimientos, gracias a los ejercicios pueda liberarse; pero al no saber controlar sus emociones reprimidas, al no saber manejarlas, las exprese de manera inadecuada; lo que en vez de beneficios en su vida puede traer otro tipo de problemas que la hagan desanimarse. Esto se comentó en el salón de clases. Incluso la profesora de taller dos recomendó no aplicar los ejercicios que nos ponía a nosotros en el salón de clases, ya que, a diferencia de las participantes en la intervención, nosotros teníamos un proceso personal más avanzado.

Como facilitador tengo una forma para evaluar los avances del grupo: Escuchar las sesiones y, en el transcurso, brindarle al grupo de participantes una confianza abierta a lo que comparten, sin dudar de sus exposiciones acerca de los cambios que van originando en sus vidas. También es importante cotejar y encontrar congruencia entre lo que reportan en su conducta con su expresión verbal. Por mi parte, dejé de ser un facilitador directivo, permitiéndome escuchar más a las participantes y reconocerlas como seres auténticos. No soy un facilitador que le guste confrontar; por el contrario, me gusta respetar el ritmo y avances que reporta la persona.

El abrir los sentidos ayuda a entender cada una de las necesidades del grupo ya que se mejora la escucha y la percepción del ambiente. El grupo de trabajo tiene un espacio en el que se les brinda confianza, apoyo al compartir y, sobre todo, no ser juzgadas, ni criticadas. Es por ello que la comprensión de cada una de ellas por parte mía mejoró, pero sin olvidar que ellas deben resolver los temas en los que se atorán. La responsabilidad del investigador es percibir cada uno de estos eventos y ayudarlas en su obrar.

Es importante verificar e identificar cómo se van explorando, cómo van reconociendo y haciéndose conscientes de sus recursos y de los cambios, acciones y decisiones que deben poner en práctica; correr el riesgo de atreverse, y asumir las consecuencias y resultados de sus decisiones. El observar todo lo anterior me ha permitido ver que el proceso, a pesar de ser complejo, es individual. Ellas se perciben como alguien diferente a la que han sido hasta antes de acceder a estas facilitaciones.

El trabajo realizado les ha permitido trabajar en el autoconocimiento de sí mismas, reconociendo lo que son capaces de hacer, cuándo son capaces de hacerlo y hasta dónde son capaces de llegar. Para ello utilicé un recurso sencillo que fue la aplicación de una frase en su vida cotidiana que les permitiera tomar una acción y movilizarse haciendo algún cambio significativo en sus vidas, sin olvidar que el objetivo primordial es ser mejores seres humanos.

A través de las sesiones se ha logrado una interacción general, que ha llevado a la integración de un grupo en donde ha crecido la confianza y donde se experimenta un creciente interés por los demás. También ellas están pendientes de los cambios que han sido capaces de efectuar; en forma natural buscan empatizar con la persona que comparte; y confían en ser escuchadas al momento de compartir sus avances.

### **3.5 Quinta sesión. Fortalecimiento de su yo, límites y logros**

La sesión fue de cuatro horas y se trabajó con cuatro participantes. En la primera parte se trabajó con un proceso de acompañamiento a efecto de que compartieran avances y momentos que ellas consideraron muy importantes en su vida cotidiana.

Hestia reveló cómo estuvo viviendo su proceso de concluir una relación sentimental después de veintitrés años. Cupido comentó sobre la interrelación con el hijo de su pareja. Hera compartió cómo ha seguido tomando sus decisiones. Atenea expuso cómo ha estado poniendo límites, haciendo notar que ella toma las decisiones en su familia; agregando que no permite que nadie de su familia extendida intervenga en la relación con su hijo y que lucha para que respeten sus decisiones. Mi trabajo como facilitador fue el de estar escuchando mucho e interviniendo poco.

Las participantes han continuado avanzando y poniendo límites. Se observa cómo el grupo, de alguna forma, también ha contribuido a que expresaran sus dudas, temores, miedos y alegrías, buscando vivir de una forma más congruente (luminosa) y menos dolorosa (reconociendo que tienen una parte oscura). Esto sucedió en la primera parte de esta sesión. En la segunda parte se realizó el ejercicio de la elaboración de su árbol de valores, a efecto de ayudarlas a que identifiquen sus principios.

En el diálogo efectuado en la primera parte de la sesión se observó que cada mujer tomó sus propias decisiones y se fueron haciendo responsables de las mismas asumiendo las consecuencias correspondientes. Se remarcó que los cambios que cada una desea hacer en su vida deben realizarlos ellas mismas.

Se observa que en las reuniones hay avances en el compartir pues revelan momentos que consideran muy importantes o significativos en su vida cotidiana.

Por otra parte, el trabajo en el grupo ha contribuido a que expresen sus dudas, temores, miedos y alegrías buscando, además, que todas ellas están indagando la forma de vivir o de tener una vida más congruente, menos dolorosa; donde ellas son el principal actor de su vida, por lo que deben pensar primero en ellas y luego en lo demás.

Ellas se han dado cuenta que reprimen mucho sus emociones, llegando al extremo de negarse la posibilidad de llorar, para evitar verse frágiles o vulnerables ante sus hijos y su familia. Aún en esta sesión, Hera y Hestia siguen pensando en función de los demás y no en función de ellas mismas. Cupido, por su parte, solicita que no la incluyan en ese tipo de pensamientos ya que ella sí expresa sus emociones y se reconoce como un ser muy importante en su propia vida.

Dentro del grupo se establecieron distintos tipos de relación. En esta ocasión, Hera se mostró con una participación más activa. Considero que lo hizo para desahogarse y encontrar apoyo en sus compañeras, a fin de generar mayor confianza. Atenea fue más cautelosa y siguió un camino seguro, dando pasos donde ella se sintiera cómoda. Hera trató de dejar atrás las conductas que en su historia personal la han venido bloqueando en su proceso de crecimiento; situaciones tales como la

negación de emociones, no expresarlas, retenerlas y esconderlas, afectando con ello su salud. Cupido es una persona que ya tiene tiempo trabajando en su persona, en diversos grupos, por lo que manifiesta límites, respeto por sus decisiones y por las decisiones de sus hijos; incluye a su pareja en su entorno familiar y apoya al hijo de este para que la acepte como la pareja de su padre.

Como facilitador mostré flexibilidad para modificar y adaptar los propósitos de las sesiones. Pretendía incluir más trabajo de musicoterapia, pero la actividad vivida por el grupo daba para seguir compartiendo sus experiencias, como lo explique el grupo ya había contactado y decidieron no incluir la musicoterapia humanista. Habían tomado el espacio para ser escuchadas recordando que no se sentían juzgadas. El expresarse libremente les ayudaba a avanzar en diversas acciones que les permitieron un mejor bienestar.

Para finalizar, es de reconocer que resultó muy interesante descubrir en su trabajo del árbol (Apéndice 5) elementos en los que se pudo identificar muchos aspectos de cada una de las participantes que participaron en estas sesiones. Las actividades realizadas permitieron conocer que estas mujeres tenían necesidad de comunicación abierta, y que tal comunicación no la encontraban regularmente en su vida cotidiana.

### **3.6 Sexta sesión. Integración de experiencia y recapitulación de aprendizajes, cierre**

En la última sesión también hubo ausencia de algunas participantes. A las 16:35 horas ya estaban seis personas. En ese momento, sabiendo que era la última sesión, tuve emociones encontradas. Hubo tristeza porque se terminaban los trabajos con este grupo de nueve guerreras; otro sentimiento, contrario al anterior, fue de alegría por el hecho de terminar un proceso grato que dejaba experiencias, crecimiento y aprendizajes adicionales en mí. Había logrado compartir y entrar en un entorno de confianza con las participantes de la intervención; las cuales, al sentirse libres y sin inhibiciones, lograron quitarse sus máscaras, miedos, temores y resistencias, lo cual

significó un crecimiento en sus vidas y un logro en proceso personal. Doy testimonio de que estas mujeres han demostrado ser muy activas y también que han mostrado su gran necesidad de ser escuchadas, sin ser juzgadas; ellas, además, están aprendiendo a auto-valorarse, cuidarse a sí mismas, poner límites a los demás para que no interfieran en su desarrollo humano.

En esta sesión de cierre, integración de experiencias y recapitulación de aprendizajes se buscó que las participantes identificarán las enseñanzas que les dejó el grupo, lo que ellas aportaron al grupo, los límites que han puesto y cuáles habían sido sus logros. Hubo quienes decidieron trabajar profundamente desde lo emocional y quienes decidieron acompañar desde lo racional.

Fue muy significativo observar los cambios que cada integrante del grupo realizó. Esto, seguramente, provocado por el clima de confianza y apertura que ellas lograron. Sabían también que no serían juzgadas o criticadas por mí, desde mi papel de facilitador. Fue adecuada la separación que hice entre el mi trabajo como facilitador y la persona que soy en realidad. Como facilitador generé una atmósfera adecuada para que cada una de ellas, como miembros del grupo, se pudiera animar a compartir momentos de su vida que las han marcado y les han dejado huella.

El brindarles un sitio de seguridad, en donde lo que compartieran se quedaba en el grupo, en respeto a las reglas establecidas inicialmente, ayudó a que cada participante reconociera sus necesidades en cada momento compartido; expresaron lo que quisieron, hasta donde quisieron y aprendieron a valorar el trabajo que fueron capaces de realizar, sobre todo el aprendizaje obtenido en las actividades grupales.

Uno de los objetivos que se buscaron en las actividades realizadas fue que las participantes lograran ser capaces de reconocer y contactar con las sensaciones que se presentaban en sus cuerpos. Los ejercicios de respiración profunda les ayudaron a identificar estas sensaciones, logrando con ello un mejor bienestar.

Para finalizar, se recopilaron los aprendizajes que cada una de ellas percibió en el trabajo realizado, los cuales se exponen a continuación:

**Temis:** *“Hay pues yo creo, que en mi vida es un aprender todos los días, este, a mí me gusta el saber opinión y la vivencia de cada quien, entonces pues yo me llevo de cada una lo que inicialmente escuché pues y tomo lo que de alguna manera a mí me sirve, a mí me sirve”.*

**Picus:** *“Este, pues yo no había podido venir por compromisos familiares, pero fíjate que también ha sido mucho en cuestión de aprendizaje, de estar escuchado lo que hay con cada una, los consejos que me dieron respecto a mis hijos, también en poner límites y el hacerme madre y no solapar tanto”.*

**Hera:** *“Soy Hera y eso es todo. Aprendí a vivir un día a la vez, así es, de todas me llevo muchas cosas, yo puedo estar cargándome de la chingada y el mundo está girando, y el mundo tiene que seguir, mis hijos siguen, tienen lo suyo. Y, este, pues gracias, yo creo que mejor que nadie, ustedes vieron mi cambio, vea, digo, tú como psicólogo sabes, creo que sí notan mi cambio, mi seguridad hasta para hablar porque tenía miedo hasta hablar”.*

En comparación con las dos primeras sesiones, en esta última, como facilitador, me sintió mucho mejor, cometiendo menos errores y aprendiendo que lo que se busca en el trabajo grupal es el crecimiento del ser humano. El grupo ayuda a realizar trabajos individuales y muy personales; también ayuda a promover e interactuar de una forma que ellas consideraron congruente y responsable.

Como facilitador reconozco que hay una persona directiva en mi interior; es de remarcar que los reflejos presentados durante este proyecto como facilitador fueron buenos. Los resúmenes realizados son concretos; las indagaciones realizadas fueron profundas; se procuró tener respuestas verbales mínimas; hubo exploración, comprobación; se confrontó poco a las participantes desde la postura definida como facilitador; ellas se manejaron en todo tiempo con mucho respeto; hubo poca confrontación entre ellas; también hubo pocas ocasiones de desacuerdo, en estos momentos también fueron muy respetuosas, por lo que concluyo que se cuidaron y,

como facilitador, creo que las cuidé en exceso, sabiendo la importancia de este proyecto para todos.

Me agradó también trabajar con este grupo de mujeres y quizá un tanto desde el lado femenino que todos tenemos, es de reconocer que también salió a relucir esa parte machista que tengo y que persiste en la cultura mexicana; ambas partes permitieron acompañar al grupo desde un entorno cordial, cálido y respetuoso.

Tengo que reconocer mi temor de ver que el grupo se desintegrara. Las respete, cuide y de mi parte hubo muy poca confrontación, aunque también se decidió, en situaciones que lo ameritaban, que ellas no se confrontaran de más. Me embarre en algunos momentos al hacer juicios o críticas dentro de clase, nunca dentro del grupo.

Finalmente, es de considerarse que los propósitos tanto de ellas como los míos se cumplieron. Ellas al estar en un espacio donde pudieran expresarse con confianza, descubrir que es muy importante cuidarse y ver primero por ellas antes que estar al servicio de los demás, establecer sus límites y reconocer aspectos que aún deben trabajar para su crecimiento personal.

Por mi parte, encontré una etapa más de aprendizaje, el darme cuenta cómo es el trabajo o ejercicio como facilitador de un grupo; el darme cuenta de mis aciertos y de los aspectos que debo mejorar; todo esto fue una oportunidad para integrarlo a un estilo personal y definido de facilitación. Por otra parte, fue una oportunidad también para mostrarme coherente, empático, con apertura y con actitud de dialogo, que siempre es necesaria cuando se sabe que los participantes tienen problemas de comunicación con los demás.

De las integrantes se tuvo la oportunidad de percibir lo que Rogers llama la *tendencia actualizante*, al buscar ellas mismas su crecimiento y vivir de diferente forma, confiando en sus propios recursos humanos, sensoriales, emocionales y sentimentales. La facilitación se dio desde el ECP y, como facilitador, respeté las decisiones de cada participante. En la relación y encuentros con las demás personas del grupo se buscó que no solo expresaran los recuerdos de sufrimiento o tristeza que todas tienen en algunas etapas positivas de sus vidas como mujeres, inicialmente con ellas mismas,

posteriormente con su grupo familiar cercano, y finalmente con la sociedad. La intención final fue verlas auténticas e integrales; con capacidad para integrar los sentimientos y la razón, en conjunto, no de forma separada.

Durante el desarrollo de la intervención y en las sesiones que se realizaron se percibió en las participantes un abandono de su persona, se culpaban de su situación, tenían mucha auto exigencia, posponían sus decisiones, tenían temor a ser juzgadas. Todo esto les generaba problemas al interior, afectándolas en su quehacer diario. Cuando ellas lograron identificar, a través de la autoconciencia o conciencia más plena, las limitantes o ideas tóxicas que frenaban su crecimiento personal, surgió el deseo de darle un giro a su vida-persona. Fue muy importante ofrecerles las condiciones básicas del Desarrollo Humano como la empatía, la consideración positiva incondicional y la congruencia, conceptos fundamentales que explica Rogers (2007).



## **CAPÍTULO IV. ESTRUCTURA METODOLÓGICA**

### **4.1 Organización de la información**

En este capítulo se hará referencia a la información y al material que se recopiló y se elaboró durante las seis sesiones llevadas a cabo. También se señala cómo se clasificó y sistematizó esta información. Entre las fuentes de información que se utilizaron se encuentra la videograbación de cada una de estas seis sesiones de trabajo. De igual forma se elaboró la transcripción de dos bitácoras completas de las sesiones tres y seis; y se elaboraron bitácoras incompletas de las sesiones uno, dos, cuatro y cinco. Se presentan trabajos descriptivos y elaboración de cartulinas, constituyendo con todo este material el conjunto de evidencias. Estas se utilizaron para analizar y ejemplificar las actividades que realizaron cada una de las participantes en la intervención.

Una vez que se concluyó la intervención, se procedió a la revisión, organización y sistematización de la información que se recopiló, recordando que ésta intervención es un caso práctico desde el ECP. Con esta información se logró presentar las conclusiones del presente trabajo.

Las evidencias fueron organizadas y clasificadas en cada sesión. En el siguiente cuadro se codifican los datos obtenidos a efecto de ubicarlos adecuada y concretamente. Esto ayuda a realizar un análisis más exacto y a sustentar el presente trabajo.

Para cuidar la confidencialidad de cada una de las participantes se tomó la decisión de cambiar sus nombres al azar por el de diosas de la mitología griega. Con ellos se logró evitar que exista una relación o coincidencia con el proceso personal de cada una de ellas.

| REFERENCIAS | VIDEO GRABACIÓN | BITÁCORA COMPLETA DE SESIÓN | BITÁCORA INCOMPLETA DE SESIÓN | VIDEO GRABACIÓN TRANSCRITA COMPLETA | VIDEO GRABACIÓN TRANSCRITA INCOMPLETA | ACTIVIDADES INDIVIDUALES |
|-------------|-----------------|-----------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------|
| SESIÓN      | VG              | BCS                         | BIS                           | VGTC                                | VGTI                                  | AI                       |
| 1           | VG 1            |                             | BIS 1                         |                                     | VGTI 1                                | AI 1                     |
| 2           | VG 2            |                             | BIS 2                         |                                     | VGTI 2                                |                          |
| 3           | VG 3            | BCS 3                       |                               | VGTC 3                              |                                       |                          |
| 4           | VG 4            |                             | BIS 4                         |                                     | VGTI 4                                |                          |
| 5           | VG 5            |                             | BIS 5                         |                                     | VGTI 5                                | AI 5                     |
| 6           | VG 6            | BCS 6                       |                               | VGTC 6                              |                                       |                          |

Se identifica la referencia como el número de las sesiones de la intervención. Todas las sesiones fueron video-grabadas. Ahora, con referencia a cada una de las videograbaciones, en las sesiones tres y seis, se realizó la transcripción completa (Apéndice 6). Sobre las sesiones uno, dos, cuatro y cinco, se realizaron transcripciones incompletas (Apéndice 7).

A manera de ejemplo se señalará cómo se incluyeron en las unidades temáticas (Apéndice 8). Se inició incluyendo los siguientes datos: nombre del participante y fecha de sesión. Para control interno, con la letra R se identifica el renglón cuando se trata de material escrito.

A continuación presento un ejemplo (Hera, VC3, 30/Marzo/2013, R500). Hago referencia a una cita de Hera, que se localiza en la bitácora completa 3, del 30 de marzo de 2013, en el renglón 500. Como se observa, este método es funcional para una revisión detallada de la información recabada en toda la facilitación.

#### **4.2 Inmersión en los datos y establecimiento de preguntas de análisis**

Una vez que se integró toda la información de las sesiones con los códigos definidos anteriormente, y a efecto de profundizar en el análisis del trabajo de intervención, se formularon las siguientes preguntas de análisis, con la finalidad de hacer constar las condiciones necesarias y suficientes del proceso de cambio que Rogers señala: *contacto, vulnerabilidad, congruencia, aceptación positiva incondicional*.

A continuación se definen dos preguntas de análisis sobre la intervención realizada:

- ¿Cuáles son los cambios que realizaron las participantes en el manejo de sus emociones y sentimientos al contactar con ellas mismas?
- ¿Cuáles son las actitudes y aprendizajes de mi actividad en la intervención como facilitador de este grupo?

Para dar respuesta a las preguntas planteadas, se utilizó el método fenomenológico desarrollado por Martínez (1989) que se presenta en el siguiente apartado.

### 4.3 PROCESO DE ESTRUCTURACIÓN DE LOS DATOS

Una vez que se elaboraron las preguntas de análisis, se consideraron los datos recabados de cada sesión, siendo necesario utilizar el método fenomenológico de Martínez (1989, p. 167), el cual afirma que *“la fenomenología es el estudio de los fenómenos tal como son experimentados, vividos y percibidos por el hombre”*.

De acuerdo al método fenomenológico se realizó la revisión y la observación repetida y minuciosa de cada sesión, con el propósito de identificar lo que ocurrió en el grupo de intervención. No se debe olvidar que *“El método fenomenológico se centra en el estudio de esas realidades vivenciales que son poco comunicables, pero que son determinantes para la comprensión de la vida psíquica de cada persona”* (Martínez, 1989, p. 169). Según lo anterior, se trabaja en las realidades vivenciales, realizando un estudio de aquellas características que no son tan perceptibles o que son poco comunicables.

Para dar respuesta a las preguntas de análisis se procedió a analizar la información utilizando el método fenomenológico que propone Martínez (1989). El método fenomenológico consta de tres etapas: previa, descriptiva y estructural. En el presente trabajo las dos primeras etapas pertenecen a la etapa de planeación, realización y descripción de la intervención. Es en la etapa estructural donde se organiza y estructura la información de acuerdo a los siguientes pasos (Martínez, 1989, pp. 171-183).

- I. Lectura general de la descripción de cada protocolo.
- II. Delimitación de las unidades temáticas naturales.
- III. Determinación del tema central que domina cada unidad temática.
- IV. Expresión del tema central en lenguaje científico.
- V. Integración de los temas centrales en una estructura descriptiva.
- VI. Integración de todas las estructuras particulares en una estructura general.

El primer paso en esta etapa consiste en analizar a través de la escucha, lectura u observación detenida de los productos que muestran la evidencia de información recolectada durante el taller, Martínez (1989, 176) recomienda en esta etapa “realizar un visión de conjunto para lograr una idea general del contenido que hay en el protocolo”. Posteriormente, en la siguiente etapa es recomendable “pensar sobre el posible significado que pudiera tener una parte en el todo” (Heidegger, en Martínez 1989, p. 177), lo esencial de este paso consiste en distinguir una transición de significado, variación temática o de sentido o bien cuando el participante cambió en la intención, para tal efecto me resultó de utilidad elaborar una tabla de Unidades Temáticas, tomando las preguntas de análisis como ejes de análisis.

En cada unidad temática se concentran los tres pasos del análisis, en la primera columna se transcriben los registros más significativos de cada participante en cada una de las sesiones de la intervención, delimitando las unidades temáticas naturales, en la segunda columna se identifican los temas centrales para cada unidad temática natural, y en la columna final, los temas centrales son traducidos a lenguaje teórico. En la siguiente figura se muestra un segmento como ejemplo de tabla de Unidades Temáticas, en el que se elaboran los pasos II, III. (En el Apéndice 6. Se muestra un ejemplo completo de Unidad Temática de la sesión 6).

#### Ejemplo de fragmento de Unidad Temática

| Segundo paso  | Tercer paso   | Cuarto paso   |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuáles son los cambios que realizaron las participantes en el manejo de sus emociones y sentimientos al contactar con ellas mismas?</li> <li>• ¿Cuáles son las actitudes y aprendizajes de mi actividad en el taller como facilitador de este grupo?</li> </ul> |   |   |
| Delimitación de las unidades temáticas naturales  | Tema central  | Expresión en lenguaje teórico   |
| “Le puede apagar a su cámara para poder decir una grosería pinche mocoso hijo de su chingada madre” (Cupido BC6, 13/04/13, 566-567).  | Cupido continúa expresándose sin ninguna limitación o remordimiento, tal cual es, sin máscara alguna. | De acuerdo a Rogers lo que expresa Cupido es el constructo <b>Experimentar</b> simbolizar correctamente algo “recibir en el organismo la repercusión de los hechos sensoriales o fisiológicos que se están reproduciendo en un momento determinado”. (Rogers, 2007, p. 26). |

Después de definir los temas centrales de los participantes, para cada una de las sesiones de la intervención se elaboró una estructura general de temas que sistematiza la información y da respuesta a las preguntas de análisis, enseguida se presenta:

| <b>Proceso vivido</b>    |  |  |                       |
|--------------------------|--|--|-----------------------|
| <b>Situación Inicial</b> | <b>Cambios que muestra consigo misma (¿Qué trabajó?)</b> | <b>Cambios que muestra con los demás (¿Cómo se movió?)</b> | <b>Cambio logrado</b> |

Por cuestiones de tiempo, se decidió analizar el proceso de tres participantes, que de acuerdo a lo que puede observar en las videograbaciones, son las personas que mostraron más avances durante las seis sesiones.

Como se mencionó, fue importante cuidar la confidencialidad de las participantes, por lo que decidí ponerles nombres de diosas griegas. Las participantes elegidas por mí para este análisis fueron Cupido, Hera y Hestia. En el proceso definido, fue necesario demostrar los cambios que cada participante manifestó. Se hizo necesario efectuar una reseña de cada una de ellas sobre lo que compartieron en el grupo en cada una de las sesiones; cómo fue la problemática identificada por cada una de ellas y posteriormente lo que cada participante expuso durante las sesiones a las que asistieron, así como los avances de ellas mismas y la interrelación lograda con el grupo.

Los pasos metodológicos descritos se aplicaron para realizar el análisis de la información de las seis sesiones, para las tres participantes y para mí como facilitador. Se tuvieron que realizar seis tablas de unidades temáticas una para cada sesión, lo cual permitió identificar lo que cada una de las tres participantes elegidas trabajó y avanzó. A continuación se presenta la estructura general en donde se observa la sistematización de la información para cada una de las tres participantes.

| <b>Participante Hera</b>                 |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <b>Proceso vivido</b>                    |  |  |  |
| <b>Situación Inicial</b>                 | <b>Cambios que muestra consigo misma (¿Qué trabajó?)</b>   | <b>Cambios que muestra con los demás (¿Cómo se movió?)</b>   | <b>Cambio logrado</b>  |
| Negativa a trabajar en grupo.            | Apertura a explorar nuevas formas de integración y de trabajo.                                     | Aceptar que debe de cuidarse y estar bien ella misma antes de atender y responsabilizarse por su familia.                | Reconocer que puede explorar y trabajar en forma individual y en forma grupal (terapia).                                 |
| Registra miedo por su viudez.            | Se siente poco atendida y escuchada por su familia.  | Le dedica un tiempo a cada persona de su familia que desea platicar con ella. Ya se escucha ella y escucha a su familia. | Confianza en que puede avanzar y cerrar círculos, e incluso, refiere que no tiene por qué dar a conocer su estado civil. |
| Temor a la soledad.                      | Reconoce que es importante tener espacios para ella.   | Pone límites.  | Identifica uso de máscaras y hace contacto con ella.   |
| Necesidad de control excesivo.           | Identifica que es una contradicción ya que eso puede alejar a su familia de su vida.               | Refiere que hay mucha presión de su parte a quien le muestra ayuda para organizar una comida familiar.                   | Reconoce que cuando pierde el control se enoja y eso no le agrada.   |
| Acercamiento a lo Divino.                | Trata de vivir de manera diferente después de la muerte de su esposo, evitando aislarse del mundo. | Lo siente como un espacio seguro donde ella impone sus reglas.   | Siente la necesidad de contactar con su entorno.   |
| Rigidez de pensamiento.                  | Lo hace en forma consciente.   | Lo siente y lo expresa.  | Ya es un poco más flexible que al inicio del trabajo grupal.   |
| Responsable de su familia.               | Identifica que es una necesidad de ella.   | Trata de conciliar sus deseos con los de su familia y evitar que se produzcan disputas familiares.                       | Busca respetar las ideas y pensamientos de su familia.   |
| Desea vivir sin tomar mucho medicamento. | Reconoce que el consumo de medicamentos (pastillas) le daña su salud.                              | Busca mantenerse ocupada en diversas actividades.  | Identifica que el consumo de medicamentos le afecta su salud y le impide mostrar sus emociones.                          |

| <b>Participante Hestia</b>  |  |   |   |
|---|--|---|---|
|   | <b>Proceso vivido</b>  |   |   |
| <b>Situación Inicial</b>  | <b>Cambios que muestra consigo misma (¿Qué trabajó?)</b>   | <b>Cambios que muestra con los demás (¿Cómo se movió?)</b>  | <b>Cambio logrado</b>   |
| No quiere reconocer su emocionalidad y ante momentos difíciles o adversos tampoco se permite llorar; y cuando lo puede hacer busca justificar su actuar a través de los otros, para no fallarle a su familia, por lo que reprime y evita contactar emociones. | Se da cuenta que lo hace y reconoce que no está bien, que incluso su familia identifica que ella no tiene problemas, dando la apariencia de una mujer fuerte y con carácter para salir adelante, aunque internamente requiere de apoyo, cariño y afecto. | No manifiesta cambios ante ellos, por la imagen que tiene su familia de ella.   | Empieza a atenderse ella misma, identificando que puede utilizar diversos recursos para expresar su emocionalidad y sabe que con uno de sus hermanos sí lo puede hacer. |
| Necesidad de cariño.  | Se preocupa y se atiende en su cuidado personal. Al vestir decide por lo que le brinda comodidad.  | De igual forma, ante su familia, oculta su necesidad y carencia afectiva.   | Se da cuenta de la importancia de pensar en ella primero, modificar su estar consigo misma, cambia paulatinamente su sí mismo.  |
| Desvalorización de sí misma.  | Aunque no lo expresa verbalmente ante su familia, sabe que al ceder en su poder de decisión no le es benéfico.   | Aquí sí ya hay pequeños cambios importantes en sus decisiones: Se empieza a cuidar y ya no cede tan fácilmente ante las peticiones de sus seres queridos.                               | Pone límites, respeta sus decisiones.   |
| Incapacidad para exponer sus necesidades.   | Va abandonando la idea que tiene de sacrificar sus necesidades aún a costa de que su salud se dañe.  | Busca que respeten lo que ella decidió, aunque no lo expone abiertamente.   | Reconocimiento de afectación de salud y de que es importante trabajar en ella, atenderse ella, cuidarse ella primero.   |
| Actúa en función de las necesidades de otros y no de ella.  | Cuida su arreglo personal, se empieza a ver ella misma en su aspecto de cuidado personal y crece su autovaloración.  | Manifiesta y reconoce que son necesarios e importantes los cambios en su vida y para eso debe de aceptarse a sí misma; y busca hacerlo de manera diferente de cómo lo venía realizando. | Identifica que puede hacer cambios en su vida. Decide tomar decisiones asumiendo las consecuencias de las mismas, sean estas cuales sean.                               |



| <b>Participante Cupido</b>   |   |   |  |
|--|---|---|--|
|  | <b>Proceso vivido</b>   |   |  |
| <b>Situación Inicial</b>   | <b>Cambios que muestra consigo misma (¿Qué trabajó?)</b>  | <b>Cambios que muestra con los demás (¿Cómo se movió?)</b>  | <b>Cambio logrado</b>  |
| Utiliza sus máscaras de manera consciente.   | Ha modificado varios aspectos de su vida.   | Reconoce que no le corresponde asumir el papel de madre de los hijos de su pareja.  | Decide no responsabilizarse por el cuidado del hijo de su pareja   |
| Reconoce lo que le molesta y para no agravar el conflicto con su pareja lo habla de forma cautelosa. | Expresa sus emociones y sentimientos, no los limita, pero cuidando no herir susceptibilidades.  | Deja atrás su máscara de fortaleza y de mujer dura.   | Realizó trabajo individual que le dejó enseñanzas de todas las participantes.  |
| Es controladora con su familia, el poder económico le da esa posibilidad.                            | Reconoce que, derivado de que vivió muchos años sin su esposo y de que ella se quedó al cuidado y atención de sus hijos sin el apoyo económico, ella decide que se hace en su casa. | No pone a votación sus decisiones, está consciente que las impone.  | Rescata actitudes de sus compañeras que ella no hace con sus hijos y decide que sería bueno hacerlo, como es el darles un beso por las noches, estar más cerca de ellos. |
| Reconoce que ha acudido a diversos espacios para su atención personal y crecimiento.                 | No está dispuesta a castigar o sacrificar más a su cuerpo.  | Hay un reconocimiento de ella misma en dónde buscar diversos espacios que le ayuden a enfrentar su problemática y que esta fluya. | Pudo ser capaz de identificarlo, aplicarlo y expresarlo.   |

También se hizo el análisis del proceso del facilitador para conocer su desempeño en este proceso dentro del grupo.

| Facilitador   |  |   |  |
|---|--|---|--|
|   | Proceso vivido   |   |  |
| Situación Inicial   | Cambios que muestro consigo mismo (¿Qué trabajó?)  | Cambios que muestra con los demás (¿Cómo se movió?)                           | Cambio logrado   |
| Nervioso.   | Hago un reconocimiento de cómo me encuentro en este proceso de aprendizaje.  | Hago contacto conmigo mismo.  | Ser congruente.  |
| Exploro.  | Utilizo los patrones de respuesta verbal.  | Busco que contacten.  | Lo que pretendo es obtener mayor información sobre un punto que a mi juicio e parece importante.                                   |
| Busqué preguntas pensadas más en mi situación emocional, más que en el grupo. | Hubo momentos en que me embarre y este es uno de ellos.  | El grupo también incide en mi persona y debo de cuidarme.                     | Reconozco que el grupo me mueve.   |
| Solicito que apliquen una frase de forma muy concreta en su vida cotidiana.   | Busco que exploren sus avances y expliquen logros.   | Respeto lo que ellas decidan trabajar con su frase.                           | Busco con ejercicios y ejemplo sencillos que vean los impactos que logran al moverse de su vida un poco. Noté mi lado controlador. |
| Comparto y resalto de su discurso cuando deciden poner límites.               | Les clarifico los logros que van manifestando  | Refiero que es muy importante que se vean primero ellas, antes de ver a otros | Reconozco en ellas cómo se van cuidando.   |
| Reconozco ante ellas que soy un ser humano y con un lado oscuro.              | Muestro que el grupo me mueve, sobre todo en el cierre, ya que es un logro y una satisfacción para mí concluir las sesiones programadas. | Reconozco lo que sucede en mí.  | Trato de que las participantes me perciban sincero y honesto.  |

El siguiente paso metodológico corresponde a dar respuesta a las preguntas de análisis, a partir de las estructuras generales construidas a partir del análisis del proceso de cada una de las tres participantes y de mi desempeño como facilitador, contenido que corresponde al siguiente capítulo.

## **CAPÍTULO V. ALCANCES DE LA INTERVENCIÓN**

Este capítulo tiene por finalidad responder las preguntas de análisis que se elaboraron en el capítulo anterior. La presentación que se hace tiene el propósito de expresar los avances alcanzados y reportados por las participantes seleccionadas. Como se mencionó previamente, se eligió a Hera, Hestia y Cupido. Ellas fueron las que mostraron un mayor avance en su persona durante el trabajo realizado en la facilitación. Después se hace una revisión del desempeño del facilitador.

### **5.1 Avances registrados en las participantes**

En este apartado se puntualiza el proceso de cambio que se pudo percibir e identificar en tres de las nueve participantes durante su asistencia a la intervención. Ellas son las que realizaron cambios significativos en su vida, a pesar de que no participaron en las seis sesiones programadas para el grupo.

Para la presentación de resultados y evidencias se inicia describiendo brevemente a cada una de las participantes, para después continuar señalando la problemática que cada una de ellas expresó y, por último, se exponen los cambios que manifestaron, primeramente en su persona y después con su entorno. Ellas tuvieron y vivieron la oportunidad (durante su proceso de introspección) que les permitió actualizar su yo, por uno que era mejor al que presentaron en un inicio.

#### **5.1.1 Proceso y avances de Hera**

Hera es viuda; tiene 53 años de edad, estudió Enfermería, tiene un negocio propio de imprenta. Actualmente está viviendo un proceso de duelo por la muerte de su esposo, acaecida hace nueve meses, tras 36 años de matrimonio. Tiene 3 hijos; un varón y dos mujeres. El varón trabaja por su cuenta; una de sus hijas trabaja con ella, en su negocio. Hera es parte fundamental del soporte económico de su familia y de apoyo económico de sus hijos. De su otra hija habló muy poco. Mencionó que durante la

convalecencia de su marido, su hija también estaba muy enferma. Entre la información que aportó, mencionó que, mientras ella estaba en duelo, una de sus hermanas también había enviudado, y que poco había podido apoyarle.

A raíz de la muerte de su esposo, Hera vive sola, con dos perras chihuahuas que le sirven de compañía. Es la hija más chica del matrimonio de sus padres. En virtud de que tiene hermanas más grandes, sus sobrinas se criaron de forma muy cercana a ella, como si fueran sus hermanas. Con dos de ellas mantiene una relación muy cercana. Estas participaron también en el proceso de facilitación. Son Artemisa y Atenea.

Hera se considera una mujer rebelde. Menciona que como muestra de su rebeldía ella decidió casarse a los 15 años con el único hombre de su vida, que fue su novio y después su esposo. Debido al inicio temprano de su relación de pareja vivió de manera diferente a las chicas de su edad. En vez de ponerse un vestido para su fiesta de quince años, se puso un vestido para su boda. Comentó que este fue confeccionado por su suegra.

Debido a que sólo existió un hombre en su vida sentimental, se hizo muy dependiente del él. Influyó en esta dependencia el que su esposo le llevara tres años. Todo giraba en torno a él. Su dependencia era tal, que llegó a reconocer que difícilmente tomaba sus propias decisiones por sí misma. Al quedar viuda sufrió un golpe emocional muy fuerte. Su desconcierto fue tan severo que empezó a utilizar antidepresivos a fin de alejarse un poco de su dura realidad.

La ingesta de estos medicamentos controlados le ayudó a evadirse de la realidad por un tiempo; pero después tuvo que asistir a terapias individuales con un psicólogo. Deseaba “*ya no vivir empastillada*”, poner límites, hacer cambios positivos, tomar decisiones sobre las pertenencias de su esposo fallecido, tomar decisiones sobre su vida, aprender a hacer cosas ella sola, aprender y atreverse a vivir de manera diferente ya sin su esposo. Comentó que no le gustaba que la compadecieran.

Uno de sus retos actuales era el salir a bailar con sus amigas, hacer ejercicio, salir a divertirse, ser el eje de su familia. Lo anterior a pesar de seguir extrañando la seguridad y protección que su esposo le brindaba.

Hera tiene claro que su vida ha cambiado y quiere vivir su presente en forma independiente de sus hijos; no quiere ser una carga para ellos, ni económica, ni emocional.

### **Situación Inicial**

Hera llegó a la primera sesión contenta, ansiosa, con estrés y con deseos de iniciar esta experiencia; aunque, por otra parte, refirió que tenía ataques de pánico. Debido a ellos ha tenido que acudir con un psiquiatra. También ha tomado medicamentos naturales, antidepresivos, ansiolíticos y medicamentos para la hipertensión arterial, aún sabiendo que el abuso de ellos puede afectar su salud a mediano o largo plazo.

Manifestó su necesidad de trabajar sus miedos. Identificó su duelo como una carga muy pesada, que no la dejaba vivir tranquilamente. Comentó que es frecuente olvidar algunas actividades y eso le provoca pánico. En su mente confronta su vida anterior, cuando estaba con su esposo, con su vida actual y reconoce que ahora experimenta soledad.

*[...] chin ahora anoto, soy la señora de la libreta, me hice la señora de las libretas, otro pánico que empecé a sentir es que se me olvidaban las cosas, entonces dije, yo nada más vivía un mundo aquí, casa, esposo e hijos, ahora tengo negocio, nietos, hija, sola en casa, mi soledad es interna (Hera, B11, 16/02/13, 277-280).*

En las conversaciones de las primeras sesiones, Hera hizo referencia a asuntos del pasado. Explicó que no le gusta participar en grupos, que prefiere trabajar en forma individual; por esta razón paga su terapia con un psicólogo en forma individual. Agregó que en este momento se siente sola y no quiere que su familia la vea como una persona débil. Afirmó que ella tiene que verse como una mamá valiente, que no se rinde, que va para adelante.

No le gusta molestar a sus hijos. Cuando estos le piden que no viva sola, ella responde que tiene a sus chuchas (sus mascotas) que la acompañan. Aquí hay que referir a Rogers (2007), ya que Hera presenta un estado de incongruencia entre su yo y la experiencia vivida. Suele existir cierta discrepancia entre ese yo tal como se le percibe y la experiencia real del organismo.

*“Yo le acabo de decir hace un mes tres días a Diosito, un mes dos días, si me has de dejar dame la oportunidad de volver vivir, no te estoy diciendo con una vida, pero déjame volver a vivir bien, dame oportunidad, permite que esta cabeza esté tranquila, que este corazón no salte, que si sudo, ya no me dé pánico. Ayúdame, Señor, porque yo todavía quiero seguir haciendo; si me has de llevar, ya llévame de una vez, y si saliendo yo de aquí, este día lo paso, es que quieres que me quede, déjame ver porque ya no quiero vivir gris, ya no quiero, estoy muy cansada, muy cansada (...)”* (Hera BI1, 16/02/13, 400-409).

¡Las expresiones de Hera son de auxilio! Le pide a Dios una oportunidad para vivir mejor; expresa que quiere paz en su corazón, que necesita aprender a enfrentar sus miedos para que la vida le sepa mejor; agrega que si ese Ser la ha olvidado, entonces ya no le de un día más de vida; pero en caso de que no la haya olvidado, le permita seguir viviendo. Expresa también su conocimiento sobre su realidad interna. Sabe que no le gusta y se mantiene en lucha para seguir adelante, invocando a Dios, para que le muestre el camino a seguir.

Dicho de otra manera, Hera acude al refugio de la Iglesia buscando apoyo y consuelo; incluso antepone su vida a la decisión y voluntad de Dios. Desea vivir bien, pide ayuda para que la dejen vivir. Incluso pone de plazo el día siguiente, lo maneja como señal divina. En toda la experiencia que está viviendo antepone a Dios.

Se percibe vulnerable, con mucho abandono, miedo, mucha tristeza y soledad; pero no es capaz de expresar estos sentimientos y emociones para no afectar la imagen que ha creado en torno a su familia. Prefiere aparentar fortaleza debido a que es el pilar o la base en la que descansa su familia. Considera que si solicita apoyo, muestra sus emociones y expresa dolor, su familia la verá como alguien débil, como

una mujer vulnerable y frágil; situación que no sólo le avergonzaría mucho, sino que además, afectaría su dinámica familiar, principalmente la unión de su familia.

Hera le pide a Dios una oportunidad de vivir. Ya no quiere sentir miedo, ni pánico; ya no quiere sentirse cansada.

Rogers (2007) habla sobre la representación, la simbolización y la conciencia; tres elementos que se pueden detectar en las conversaciones que se tuvieron con esta mujer. La representación que expone puede tener diversos grados de agudeza e intensidad.

*“Lo que sí te puedo decir, yo, ahora estoy viviendo mi propia historia; sí, lo que sí hoy es... digo, qué diferente es vivir sin un hombre. Yo no sabía lo que es vivir sin un hombre, no sabía lo que es pasar un 14 de febrero sola, porque desde los 9 años mi marido fue mi novio de chiquillo, luego de jugarretas, luego de a de veras, luego mi esposo, hasta que falleció”* (Hera BI1, 28/01/12,683-689).

Hera sabe la diferencia entre vivir con su marido y vivir sin él. Su experiencia es muy fuerte y muy difícil, máxime que se casó con él muy joven. No le es nada grato darse cuenta que está sola, que su vida cambió de un día a otro, que se la ha pasado muy triste y, como ejemplo, comparte que en fechas especiales, como el 14 de Febrero, se siente sola. En esa fecha ella recibía un detalle o un regalo de su marido; después se iban a bailar. Para colmo de males, su marido falleció justamente un día 14 de febrero.

Para mitigar un poco su dolor acudió al templo para aprender la Palabra de Dios. Por otra parte, si por algún motivo se queda en la casa de algún familiar, no quiere dormir con nadie. Ha puesto en práctica un sinnúmero de consejos de varias amigas para no sentirse sola; sin embargo, reconoce que la ausencia de su esposo le produce frío.

*“[...] soy entusiasta; sí preparo una comida para mi familia, a mí me entusiasma mucho. Yo preparo desde de todo a todo; yo quiero la mesa servida, arreglada, con copas. La verdad me enoja, ya no disfruto igual el momento. Sí, porque ya*

*siento que... ¡¡¡Ohhhh!!! Para mi es bien importante mi familia, y si no sucede me enoja, por eso mejor yo lo hago, sí, es la verdad. Temerosa a que se alejen y me vean que soy muy vulnerable, ahorita que estamos pasando por duelo” (Hera BI1, 28/01/12, 953-969).*

Reconoce en su discurso que es una mujer controladora; no le gusta que las cosas se salgan de control y, si esto sucede, se enoja y puede llegar a hacer berrinche por esta casusa. Esta consciente de que el descontrol y las explosiones de enojo pueden ser motivos para que su familia se aleje de ella. Lucha contra ellos y, aunque no lo ha controlado, quisiera sabe que va por el camino adecuado.

Sabe que es difícil el momento tan vulnerable y la soledad por la que está pasando; por lo tanto, reprime sus lágrimas, evita expresar sus emociones, porque no quiere que su familia viva el mismo dolor. Además, se prohíbe a sí misma bailar, reír, hacer zumba. De momento no se permite vivir la vida de manera diferente porque teme que la juzguen y la critiquen, que le digan que su pena es superficial, que la muerte de su esposo no le duele. Afirmó que si tiene tiempo para realizar estas actividades pero que si se enteran que las realiza seguramente juzgaran que la muerte de su esposo no le causa ningún dolor. Su sentimiento se puede vincular a lo que explica Rogers (2007), acerca de que el sentimiento es un significado personal de una experiencia de tinte emocional. Hera es una fuente de emociones que se encuentran atrapadas.

*“[...] pues me ha hecho mucha falta (un hombre en casa) y he llorado mucho y por muchas cosas, pero no porque me quiera acostar con él como hombre; me hace falta mi compañero, mi media naranja, el que arreglaba aquí... y que ahora me enseñé a arreglar yo; el que me daba seguridad para atravesar calle oscura, cuando fuera cierta hora del día, el que me daba seguridad para trabajar, mi compañero que me daba calor, sí, pero uno hombre a mí... no puedo decir: ‘hay sí, me voy a ir a bailar, a ver si me encuentro un viejo’; y vaya, yo conocí estar acostada con un hombre por más de... tantito más de 36 años. Sí, no me nace, porque no conozco esa vida. Sí, sí hubiera sido mujer de muchos hombres yo lo extrañaría” (Hera BC3, 9/03/13, 116-127).*



Hera hace referencia a su necesidad y carencia de compañía (esposo); no desde el punto de vista sexual. De acuerdo a su discurso, se le percibe como una mujer frágil, ya que su esposo siempre estuvo a su lado. Fue quien la apoyó, quien la protegió, quien le dio cariño y amor; le brindó seguridad para realizar hasta la actividad más mínima. Esto se mantuvo durante casi 36 años. En todo momento manifestó el dolor que le genera su ausencia. Ahora ha tenido que aprender a valerse por sí misma.

Por otra parte, al hacer referencia a su fidelidad, manifiesta también que respetó su relación esponsal. La tristeza por la pérdida irreparable de su esposo provoca en ella mucha inseguridad. Vale la pena recordar la dependencia emocional que ella vivió con su esposo. Acerca de estos pensamientos, Rogers (2007) señala que el experimentar, es recibir en el organismo la repercusión de los hechos sensoriales o fisiológicos que se están produciendo en un momento determinado; la Incongruencia entre el yo y la experiencia se presenta cuando el individuo se encuentra en un estado de incongruencia y está expuesto a tensión y confusión interior.

### **Proceso vivido**

En la medida en que Hera se va integrando al grupo, también se va abriendo a esta experiencia. Ya no rechaza participar y trabajar en un grupo porque identifica que puede ser de gran utilidad para su proceso de duelo. En este grupo puede expresarse sin temor, se sabe escuchada y se siente parte del grupo, incluso para compartir sobre su vida.

*“Compartimos nosotras aquí. A mí me ha gustado. Yo le dije a Artemisa cuando me dijo del grupo de diez, yo le dije: ay pues a mí no me gustan mucho los grupos, pero pues vamos: por qué no; vamos a ver. Y mira, no me he arrepentido. He aprendido mucho de todo lo que he oído, este, ustedes me vieron cuando llegué quien era yo, quien soy ahora, a mí me ha servido mucho el grupo, o sea, por lo que digo, yo agarro mi herramienta ante lo mejor, lo que tú me compartes, lo que ellas, lo que ellas; y desecho lo demás; también se puede quedar, obvio, también lo analizo y, si puedo, lo aplico” (Hera BC3, 9/03/13, 162-171).*

Reconoce, por otra parte, que se enseñó a hablar en grupo; aprendió a compartir su dolor en este grupo, aunque también desconfía que alguna integrante del grupo revele lo que se comparte ahí; aun así, comenta que encontró confianza, respeto y aceptación; no sintió rechazo. Agrega que ha compartido su dolor, se ha sentido más segura en el grupo, se va encontrando, y eso le ha permitido ir avanzando en el crecimiento de su persona.

*En enseñarme hablar en grupo, primero que nada. Sí, a mí me gusta con el psicólogo, porque con el psicólogo voy, desahogo lo que siento, abro mi corazón, abro todo lo que traigo y sé que ahí se queda. Y yo sé que en un grupo de diez, aunque sea como Las Vegas, quizás más de alguna rompa la honestidad y platique que fulana dijo, por eso no me gustan los grupos. Pero como aquí he encontrado, no sé qué, digo, que lo hable, no tengo nada escondido, me he encontrado a mí misma, no traigo, como vulgarmente se dice, no traigo colita que me pisen, ¿verdad?, por eso me ha gustado. Aquí con ustedes he encontrado seguridad, he podido hablar de mí, me estoy encontrando yo, estoy tratando, he participado porque compartido duele menos, ¿verdad?, y mi duelo ha sido menos, lo he compartido con todos ustedes” (Hera BC3, 9/03/13, 173-185).*

Hera removi6 muchas cosas de su pasado. En una ocasi6n, para cerrar la sesi6n, se tuvo un ejercicio con m6sica. Se les pidi6 que hicieran movimientos corporales ayud6ndose de m6sica. Utilic6 m6sica Salsa, como la que ella bailaba con su esposo. Fue tanta su emoci6n que se atrevi6 a realizar el ejercicio y a trabajar con instrumentos musicales. Esta expresi6n corporal le ha permitido avanzar en su proceso. Coment6: “ustedes me vieron bailar, cuando la primera vez que bail6 esa noche fue para m6 fue una noche de locura, porque es como volver a revivir algo que yo no voy a volver hacer [...]” (Hera BC3, 9/03/13, 186-188).

Hera enfrenta un proceso de contradicci6n, ya que para ella, en el transcurso del duelo, no es posible sonre6r, bailar, ni hacer ejercicio ya que lo considera una falta de respeto a su pareja ausente; aunque, por otra parte, le da miedo vivir cuidando las apariencias. Esto ha provocado que se extraviara y, adem6s, se desatendiera. Ahora lo est6 corrigiendo poco a poco. Hubo que remarcarle que el hecho de realizar algunas

actividades sin su esposo no está mal. Ella piensa que puede ser juzgada de manera severa.

*“Encuentro a la Hera que le gusta sonreír. Me estaba perdiendo, ya no me gustaba, me daba miedo sonreír, porque me sentía... más ¡¡¡Chingón!!! Puedo volver a sonreír sin mi pareja. ¿Cómo si yo estoy viviendo un duelo? ¿Cómo puedo bailar sin él? ¿Cómo puedo hacer ejercicio? Eso no lo he hecho. ¿Cómo pudo ir a correr sin él, si corríamos juntos?, ¿Cómo duermo sin él, si dormíamos juntos?. Ahora, poco a poco, me he encontrado yo [...]”* (Hera BC3, 9/03/13, 206-212).

Ahora relaciona su reencuentro consigo misma al poner límites y cuidarse. Sabe que tiene que cuidarse. Ahora presta más atención a ella y a su cuerpo, y no busca atender en forma desmedida a su familia, aunque agrega: *“pero fíjate que en este reencontrarme yo, ahora he sabido decir no... Llegó mi hermana, ella ya lo noto en mí”* (Hera BC3, 9/03/13, 416-417). Los cambios que ha tenido a partir de la intervención han sido percibidos por las personas que ella considera importantes.

Experimenta mayor libertad. Ya no tiene miedo a tomar decisiones; ya no busca la aprobación de su familia aún a costa de un gran sacrificio físico o emocional. Ella dice:

*“[...] ya no siento sentimiento de culpa, porque sentía sentimiento de culpa. Cómo no lo voy a hacer, sí, en otra ocasión sí; mi hermana está aquí, acaba de llegar, viene a vivir un duelo; mi hermana aquí, sí, la Hera anterior no estuviera aquí sentada contigo, yo estuviera allá con ella, llorando las dos juntas”* (Hera BC3, 9/03/13, 450-455).

Según lo anterior, Hera ha empezado a respetar su poder de decisión. Está poniéndose atención primero en ella, antes que los otros; lo que demuestra que empieza a valorar su persona, por lo que decide ya no lastimarse, como al principio, en el que cada expresión de dolor se lo auto infringía para sentir que esa era una forma de expresar respeto por su marido.

En una de las actividades dentro de la intervención, las participantes tenían que leer una frase seleccionada por el investigador-facilitador al azar. Cuando a Hera le tocó, leyó la suya a todo el grupo y, además, se identificó con la frase leída; la cual hacía referencia al dolor que trae como consecuencia la infelicidad. Dolor e infelicidad que ella aprendió a sobrellevar. Ahora desea ser feliz. Al ser feliz ella, puede dar felicidad a los demás. Por el momento sigue sintiendo mucha soledad y esa condición la ha alejado de la gente, ya que siente que no tiene nada que darles. A este respecto comenta:

*“Creo que por eso le dije, fíjate, eh, la primera obligación del ser humano es ser feliz; gracias Oscar. Y la segunda, es hacer feliz a los demás, o sea que eso es lo que ando buscando, porque caí al grupo porque yo necesitaba salir de eso que yo estaba viviendo. De primero necesitaba compartir mi dolor; después aprendí a sobrellevarlo, y ahora busco la felicidad, quiero ser feliz, sí, porque todo mundo puede estar conmigo y pueden pasar horas, yo soy una mujer que pueden estar conmigo muchas horas; y ahorita no, porque yo misma me he encapsulado en casita, porque digo: es que no tengo mucho que darles, me siento muy sola ahorita, es mucha mi soledad ahorita” (Hera BC3, 9/03/13, 1588-1597).*

### **Cambios evidentes**

Conforme fueron avanzando las sesiones, Hera fue identificando y manifestando sus necesidades y carencias emocionales; fue reconociendo que era importante poner límites. Fue cerrando círculos realizando actividades que le permitieran ir avanzando en su proceso de duelo. Un ejemplo de esto fue el regalar la ropa de su esposo, aunque en algún momento eso le provocó confusión.

Durante la semana manifestó tener sentimiento de culpa; mostraba arrepentimiento por haber donado la ropa de su esposo fallecido, pero también demostraba que se estaba arriesgando a tomar decisiones importantes en su vida. Tal desprendimiento no eliminó el duelo, pero sí le permitió avanzar en él. El beneficiario de la ropa fue un sobrino; probablemente para poder ver la ropa de su esposo en una persona cercana, alguien que la portara con dignidad. Refirió que no lloró en el proceso;

tampoco se sintió mal. Al parecer no se arrepiente de haberlo hecho; niega contacto o presencia de sentimiento de culpa.

*“Sí, se la di a una persona que es mi sobrino. Todo mundo me decía: abusada por qué lo vas a ver... ¿y eso qué tiene de malo? O sea, yo dije que se lo iba a regalar a quien se me hiciera digno de portar su ropa... Si, entonces, él va estar en un curso, me gusta, lo querían alineado, lo querían de vestir y yo le regalé toda su ropa de mi esposo de vestir y zapatos, todo, camisetas interiores y todo... Y yo pensé que eso iba ser muy duro para mí, y bueno, no fue por eso que me enfermé, yo ya estaba enferma, pero ese día ni una lágrima, nada, nada, le ayudé a arreglar la ropa... ‘Ira hijo, este combina con esto; esto se lo ponía tu tío por esto; te regalo el cajón para que te boleos tus zapatos, no que me los bolea mi mujer, no, no, es para ti. ¿Quién es el que va estar arreglado?, no pos que yo, arréglalo. ¿Por qué la pones a ella?... Sí, entonces, no hice ejercicio pero di un gran paso de tigre, para mí fue mucho, ¿verdad?... y aquí estoy, y no me he sentido mal, ni así como que hay qué, siento que se lo di a la persona indicada” (Hera BI4, 3/23/13, 20-35).*

Nuevamente surge en ella la madre sobreprotectora y controladora. Reconoce que su intención era hacer ejercicio en un sitio donde ella acudía con su esposo y no lo logró. Finalmente decide enfocarse en otra actividad que también era muy importante para ella. Al respecto, Rogers (2007) señala que se presenta la Incongruencia entre el *yo* y la *experiencia*. El individuo que se encuentra en un estado de incongruencia está expuesto a tensión y confusión interior. Rogers (1964), además, establece que *“el cliente hace una elección correcta. Asumir la dirección de uno mismo de manera responsable significa que uno realiza su elección y luego aprende a partir de las consecuencias.”*

Para Hera, trabajar en ella significa no responsabilizarse de la amargura del otro. Decir: yo estoy feliz, quédate con tu amargura. Si, por ejemplo, llega un hijo, trata de ayudarlo, incluso hasta compartir seguramente su experiencia, y si es una sobrina ya no se da completamente, pone límites, porque ya comprendió que lo fundamental para su vida es ponerse atención a ella misma, en su persona, en su cuerpo.

*“[...] trabajar en mí, es que ya no me molestes y llega, yo estoy bien, si llega alguien que esté enojado, pues ora si discúlpame pero yo amanecí yendo al súper a llenarme de felicidad, así que tú quédate con tu amargura, que yo estoy feliz. Sí es un hijo más cercano, muy acercado a mí, lo que yo pueda ayudar, escuchar y después compartirle algo y tratar de ayudarlo, lo hago; pero ya no soy la tía de... bueno, con ellas es otra cosa, ya no soy la misma Hera de todo el tiempo; es que yo sé que fulanito, no, si ellos vienen a mí, yo puedo cooperar, ahí estoy; o sea, me hice como más a mis tiempos” (Hera BI4, 23/03/13, 102-111).*

Ahora está viviendo su experiencia de manera diferente. Pretende rescatar lo que es de ella para trabajarlo, y dejarle al otro lo que le toca trabajar. Conviene recordar que Rogers (2007) menciona el *yo ideal* como el término usado para definir el concepto del yo que el individuo desearía poseer y al cual asigna un valor de mayor importancia. Hera ha validado en su anterior expresión lo dicho por Rogers.

Es entonces que Hera comienza a prestarle atención a sus necesidades y mientras no les ponga un límite, ella va a seguir estando en contacto con las personas que considere adecuadas. Ha aprendido que debe cubrir sus necesidades, ejemplo de ello es que se dio permiso de no ir a trabajar por una semana, aunque durante 20 años nunca había hecho algo parecido. Ya atiende los pendientes de su vida personal. Refiere que es una forma de trabajar en su persona, en su ser.

*“Sí, yo las busco, empiezo a cubrir mis necesidades. Si a Margarita no le parece, sorry, pero era mi necesidad. ¡Hay!, un día me dirás que te cuelgue, que no te marque, o que al ratito me hablas... sí, pero... si no va a poner un límite tampoco soy mucho en meterme en ideas así.*

*Ni un día fui a trabajar en veinte años, nunca había dejado la imprenta cinco días. Ahora se quedó cinco días sin mí, desde la casa estuve trabajando... Ayer fui por qué era día de pago y arreglar situaciones... Ammm... y ni lo sentí, porque estaba enferma, ¿verdad?, pero hice acomodados de cualquier manera, hice muchos pendientes que tenía personales, para mí eso es trabajar en mí, ¿cómo vez?” (Hera BI4, 23/03/13, 129-138).*

Retomando nuevamente a Rogers (2007), señala la Disponibilidad para la conciencia. Una experiencia puede simbolizarse libremente, sin negación defensiva, ni distorsión, según esto, comenta de sí misma:

*“Hera reconoce que controla o reprime sus emociones, principalmente para no dar explicaciones, y si es un día en que su familia la va a visitar, no se lo permite, está mucho su deber. La abuela debe ser cariñosa, juguetona y tiene que mostrar una actitud de una persona que no sufre o que ya está superando su duelo y no permite tocar su emocionalidad por ser juzgada.*

*“Yo oigo así, cómo detenemos nuestros sentimientos por la demás gente; vea yo... lo oigo de acá, así me viví yo, pero yo lo oigo de acá y digo ¡no manches!, si queremos llorar, nos detenemos por muchas cosas, nos detenemos por muchas cosas, qué explicación damos por la lagrima; como si es domingo voy a llorar, sé que va a venir mi hija, mi hijo con los niños, quieren a la abuela juguetona, la abuela ¿verdad?, mi hijo quiere la mamá cariñosa la que cante con él, terrenal y que la chintrola, ¿verdad? Aunque por dentro te esté cargando, cómo nos detenemos, cómo mandamos al corazón el sentimiento, ¿verdad?, los sentimientos” (Hera BI5, 30/03/13, 405-414).*

Rogers (2007) señala como *Centro de valoración* la aplicación de la escala de valores de las personas. Entonces se convierte este en el criterio de valoración del sujeto; algo así como la valoración externa, en donde la vida de alguien la aprueban y la deciden los demás.

Sobre lo anterior, Hera reconoce que pudo trabajar en grupo; le fue agradable y cómodo. Es indudable que influyó en ello la presencia de sus sobrinas. Reconoce que se sentía muy mal al inicio de las sesiones del grupo; se juzgaba muy severamente y se mostraba temerosa al compartir que es viuda. Hoy respeta su decisión de no decirlo, para evitar dar explicaciones a los demás acerca de su vida y de su estatus marital.

*Pues yo que aprendí muchas cosas: Primero, estar en grupo, sentirme bien, bienvenida al grupo, o sea, me... me identifique bien, me pude acoplar con todas, gracias a que estaban mis sobrinas. Llegué muy mal; me voy mucho, mucho muy*

*mejorada de como llegué. Aprendí mucho. Ahora estoy en una etapa muy diferente, ahora no me da pena... Cuando yo llegué aquí, hasta me daba pena decir que era viuda, ahora ni siquiera... Es más, ahora aprendí que no tengo ni porque decirle a nadie que soy, así de fácil” (Hera BC6, 13/04/13, 997-1004).*

Rogers (2007, p. 26) define, en el proceso del grupo de encuentro, la expresión y exploración de material personalmente significativo de la forma siguiente: *“Quizá sorprenda el hecho de que, después de experiencias negativas tales como la confusión inicial, la resistencia a la expresión personal, el énfasis de los acontecimientos externos y la manifestación de sentimientos de censura o enojo, es muy probable que algún individuo se revele ante el grupo en forma significativa”.*

Hera reconoce que le duele su soledad; ya no desea vivir mal, volver a caer, deprimirse, aislarse. Ella pone límites cuando saca a sus chuchas (mascotas) al patio de su casa, como una forma de expresión en donde puede convivir con sí misma, sin animales. Ahora se siente más segura. Esta es una decisión que tomó para su bien.

El grupo de trabajo la respetó como persona, sin juzgarla o rechazarla. Esto le ayudó a integrarse y acabar reconociendo que su forma de vida no era la correcta. Al principio sintió tristeza por la vida que llevaba; hizo contacto con su interior y decidió que ya no deseaba llevar esa forma de vida que le estaba causando tanto dolor.

Regresando a lo que expone Rogers (2007, p. 45) acerca del Marco de referencia interno, afirma que *“abarca todo el campo de experiencia –percepciones, sensaciones, significaciones, recuerdos asequibles a la conciencia del individuo en un momento dado”.* Hera fue pasando por todas las percepciones, sensaciones, significados y recuerdos de lo que ella ahora era consciente y, en consecuencia, pudo variar su respuesta.

*“Más mal no... ya estuve en el vil suelo y no me paso nada, me levante... ‘ai voy, y entonces aprendí que no me quiero volver a caer... Sí que me duele mucho mi soledad, pero he tratado de manejarla. Ya mis chuchas... ¡hay, que me duele tanto!, ya están en el patio; tienen tres noches durmiendo en el patio... Me cierro mi puerta, me tomo mis gotas y mundo: ‘ahí te ves’... Sí, ya no, se acabaron las*



*perras arriba de la cama, ya esto y aquello, ya no soportaba... Por buena (la), casa me empieza a fastidiar.*

*“Me apené conmigo misma que siendo una mujer, pues, que de tanto que he vivido, he hecho en la vida, cómo pude engancharme de esto y de aquello. Era válido, yo tenía que levantarme... Si hoy me veo como de fuera... ¡No manches! Si a mí, que me hubieran dicho que esto hubiera pasado... ‘pérate, ¿Cómo puede ser? ¿Cómo puede ser que haya pesado más la muerte?” (Hera BC6, 13/04/13, 1010-1025).*

Hera refiere que aprendió a poner límites en su vida. Esto le permite tomar sus decisiones y respetarlas, empezando por ella misma. Lo hace en función de sus necesidades, carencias y deseos, no en función de lo que opine la gente de ella. Nuevamente se arriesgó a tomar varias decisiones como el aceptar ir a bailar con su grupo de amigos. Incluso respeta su decisión de retornar cuando lo desee y no en función de su grupo de amigos.

Lo que comparte Hera bien puede encuadrarse en lo que Rogers (1964) refiere cuando explica de las personas que comienzan abrirse a la experiencia: *“ser la persona que uno realmente es implica también otras características. Una de ellas, que quizá ya haya sido señalada de manera implícita, es que el individuo comienza a vivir en una relación franca, amistosa e íntima con su propia experiencia”.*

Hera ha pasado por lo que Rogers menciona cuando afirma:

*“He aprendido a poner límites, y muchos. Las cosas que yo ni me imaginaba que podía yo hacer, ni decir, no me importa ya el que si me ven de floreado, que si me ven de rosa, qué me importa... Ya fui al grupo a bailar este domingo pasado, me invitaron pero fui muy sincera. No voy al lugar porque no quiero ir a ese lugar. Les agradezco porque me mueve mucho. Ellos amablemente se fueron a otro sitio para que fuera yo... Sí, pues... con las que me fui a bailar, ni siquiera me regresé con ellas, me vine cuando quise” (Hera BC6, 13/04/13, 1038-1045).*

Hera enfrentó con sus decisiones a uno de sus hijos. Reconoce que lloró. Defendió su postura de seguir viviendo sola. Le prestó atención completa a su hijo, incluso al grado de decirles a sus familiares que estaba ocupada con él. Ahora Hera les brinda lo que ella misma desea recibir; pone límites para garantizar su seguridad y el respeto de sí misma. Sobre esto, es necesario apoyarse nuevamente en Rogers (2007, p. 44) cuando se refiere al Centro de valoración. Afirma que *“este concepto concierne a la fuente de los criterios aplicados por el sujeto en la valoración de su experiencia”*. En este caso se encuentra Hera. Su sentimiento es interno, es propio, y no en función de lo que le soliciten las demás personas; valora su realidad, valora su experiencia y, en consecuencia, actúa, sin pretender quedar bien con los demás.

*“[...] tienen que seguir; mis hijos siguen, tienen lo suyo. Llegó mi hijo el jueves.*

*- ‘¿Qué tienes?, ¿por qué tiene los ojos rojos?’*

*- Porque tenía ganas de llorar...*

*- ‘Es que te lo he dicho: no quiero que vivas sola’...*

*- Hay, ¿por una vez que llegas y me encuentras llorando no quieres que viva sola? Le digo: Duras dos tres días pa’ hablarme por teléfono’. Le digo: ‘Hasta ni te oyes bien’...*

*Mejor saco la libreta... Le di su lugar; algo que jamás había hecho... A Artemisa le tocó... ¡Perdón!, pero tenía que darle su lugar a mi hijo. Quieren lugar... tengo que dárselos. Veo, ahora estoy peleando por un terreno. Quiere lugar... que hay que dárselo... Me habla mi sobrina, me habla mi hermana, me habla mi otra hija, ‘discúlpame hija, en cuanto me desocupe, estoy atendiendo a tu hermano’, ‘en cuanto me desocupe, sí, yo les marco’, cosa que no hubiera hecho... Ellas lo saben, cosas que no hubiera hecho. Quieren lugar, tengo que dárselos. Poco lo veo, cuando yo le llame quiero que me atienda, ¿sí?’” (Hera BC6, 13/04/13, 1150-1164).*

### 5.1.2 Proceso y avances de Hestia

Hestia es madre soltera. Tiene 50 años de edad. Su escolaridad es Carrera Técnica. Trabaja como empleada. Tiene un hijo varón, el cual es estudiante. Él depende económicamente de ella. Vive con su madre y se hace cargo de su manutención. Señaló que su plan de juventud fue que si a los 35 años no se había casado, tendría un hijo de un hombre casado para que la dejara tranquila; decisión que cumplió.

#### Situación Inicial

Hestia se presentó en la segunda sesión ansiosa, con deseos de desertar del grupo, pero Temis la convenció de que asistiera. Hestia controla y reprime muchas de sus emociones y sentimientos. Cuando tiene oportunidad de contactar con ellos, inmediatamente los oculta y evade tocar el tema. Reconoce que cuando contacta con sus emociones le deja un malestar físico que no le gusta, al grado de que le falta el aire y no puede respirar; en consecuencia, busca darle la vuelta a aquella situación que le es incómoda.

A Hestia le molesto perderse la primera sesión. Comentó que había cedido ante el chantaje de su madre que la detuvo para que escuchara un programa de radio que podría ayudarle a reflexionar sobre el rol que desempeña en el cuidado y educación de su hijo. Para la segunda sesión decidió asistir porque consideró que necesita darse su tiempo; trabajar en ella y con ella.

*“Porque empiezo a temblar toda, este... luego me falta el aire, no puedo respirar, entonces, si digo que no me enoja, no me enoja, pues no me enoja, y le da mucha risa a mi hijo porque dice:*

*- ‘¿estás enojada?’*

*- No, no estoy enojada.*

*- ¿Por qué no estás enojada?*

*- Porque no tengo ganas de enojarme.*

*Y los sentimientos (la descontrolan)... eso son cuando uno los permite [...]*" (Hestia BI2, 2/03/13, 175-180).

Hestia identifica las características que se presentan en su cuerpo cuando se enoja: Tiembla, le falta el aire, incluso su hijo lo toma a broma. Por otra parte, evita contactar con su coraje y que su enojo salga. Utiliza manifestaciones de cariño porque le gusta abrazar a las personas que ella considera que merecen recibir sus abrazos. Reconoce que le gusta recibir cariño, aunque tampoco lo solicita. Tal parece que la expresión de enojo se da como una manifestación de cariño en forma de abrazos. En la misma medida que se enoja, prefiere dar abrazos. Ante lo anterior, se puede tomar una de las expresiones de Rogers (2007, p. 36) en la que a un individuo, cuando se le presenta un estado de amenaza, *"se da cuenta que una experiencia es incongruente con su estructura del yo"*. Tal como Hestia lo manifiesta, hay coraje, hay enojo, y decide expresarlo en forma de cariño y abrazos. Lo reprime; no lo manifiesta. Contenerlo, a la larga, puede ser sumamente grave.

Hestia hace alusión a su falta de enojo. Lo percibe como una situación de reconocimiento y de orgullo de parte de sus conocidos. Evita contactar con su enojo; lo evade y le da la vuelta. El resultado es que en realidad lo está reprimiendo. Evade los eventos incómodos para no enojarse. Incluso no concluye su idea del por qué experimenta deseo de desertar del grupo; en su discurso le da vuelta al asunto, no lo expresa; se queda con él.

Refiere que escuchó un programa que le molestó por la definición que expresaron acerca de las mujeres que tienen el doble papel de ser papá y mamá. Aclara que ella lo es por elección. En dicho programa expresaron el término '*chacha*', el cual le molestó. De nueva cuenta esconde su enojo al cuestionar a su hijo si para él ella es su *chacha* (por las labores que realiza). Su hijo le manifiesta que ella se menosprecia y no se valora correctamente. En situaciones similares, Rogers (2007, p. 44) señala que en el Centro de valoración externo, *"el sujeto aplica la escala de valores de esas personas que se convierten en el criterio de valoración del sujeto"*. Por lo que Hestia manifiesta, su centro de valoración es externo. Su hijo es quien lo determina, quedando ella vulnerable ante la sociedad, por lo que decide ocultar su yo verdadero.

*“Yo he escuchado comentarios: -‘¿Qué no te sabes enojar?’- Pues yo creo que eso no se necesita aprender, ¿verdad?; es algo espontáneo, simultáneo, que resulta de alguna situación incómoda y entonces yo procuro esa situación incómoda darle la vuelta... No, no me gusta enojarme, procuro no hacerlo. En la sesión pasada me dolió mucho haberla perdido, incluso sí le dije a Temis, voy a desertar, pero curiosamente este... Eso fue el sábado, y el lunes yo escuché en un programa de radio que decían que las mujeres solteras éramos ‘MAPACHES’ y (risas) la marida del mapache, ¿verdad?; pero luego ya escuche, mamá, papá y chacha... y yo me quedé... y dije: ¿qué? Mamá y Papá fue por elección; chacha no. Haber corazón, ven acá, a mí hijo, ¿que soy para tí? -Mi mamá y mi papá-. ¿Y tu chacha? -‘No mamá, la chacha viene una vez a la semana’- y le digo: ¿Quién te lava tu ropa? -‘Tú’- ¿Quién te hace de comer?, le digo, ¿quién te ordena tu cuarto? -‘Tú’- ¿No son labores de la chacha? -‘Pues sí, pero tú para mí no eres eso... y si eso es lo que te está incomodando, no vuelvas arreglar mi cuarto, eso lo hago yo’- [...]” (Hestia BI2, 2/03/13, 188-204).*

## **Proceso vivido**

Hestia considera que tenía claro lo que deseaba a determinada edad. Visualizó su vida con un hijo a la edad máxima de 35 años; y que el padre de ese hijo fuera un hombre casado para que no interfiriera en su etapa de madre. Lo dicho por Hestia se puede relacionar con lo que expresa Rogers (2007) cuando se presenta El *yo ideal*, que es el término usado para definir el concepto del yo que el individuo desearía poseer y al cual asigna un valor de mayor importancia.

*“[...] yo tenía 20 años y sí, le dije a mi mamá: si a los 35 yo no me he casado, me voy a embarazar de un hombre casado. -‘Mmmhh... ¿y eso para qué? ‘- ¡Para que se ocupe de su esposa y sus hijos, y me deje a mí sola con el mío!’” (Hestia BC3, 9/03/13, 916-919).*

Ratifica su decisión personal. Incluso estuvo decidida a no solicitarle ningún tipo de apoyo económico al padre de su hijo, aunque refiere que nunca espero nada,

tampoco le dio nada. Veladamente dejó entrever que no hubiera sido malo que la respaldara económicamente.

*“¡¡¡¡¡Así fue mi decreto!!!! Tenía 35 años. Cumplía 35 años en marzo; mi hijo nació en mayo. ¡¡Y así fue, y así es mío!! El señor no sabe nada de nada, para nada, de hecho ya se hizo 5 años en diciembre que no lo ve. Te digo, ahí sí fue decisión mía [...]”* (Hestia BC3, 9/03/13, 921-924).

Rogers (2007, p. 43) lo menciona como necesidad de consideración positiva del *sí mismo*, “*necesidad secundaria o adquirida que se relaciona con la necesidad de consideración positiva de parte de otros*”.

Hestia leyó al grupo la frase que le tocó (seleccionada al azar), con la cual se identificó. Incluso el grupo la relacionó con la vida de ella: “*Estar sola no es malo, malo es estar con alguien que te haga sentir sola*” (Hestia BC3, 9/03/13, 1067-1068).

Hestia busca ofrecer una imagen de mujer abnegada y pura, una imagen que sirve para evitar ser juzgada o criticada por ser una mujer fácil, aún a costa de su necesidad sentimental. Sobre lo anterior Rogers (2007) refiere que una persona está expuesta a tensión y confusión interior, llegando a lo que denomina la incongruencia entre el Yo y la experiencia.

*“[...] el estar guardando una imagen, porque he procurado eso: tener una imagen intachable para mi hijo, aparte de para mí misma. Lo que decía Artemisa hace rato, de ser una mujer integra, limpia, que yo quiero seguir manteniendo esa imagen”* (Hestia BC3, 9/03/13, 1086-1090).

Comparte cómo es que aplicó su frase y decidió terminar con una relación en donde ella se sentía completamente sola. Rogers (2007, p. 24) señala a esto la Tendencia actualizante, en la que “*todo organismo tiene la tendencia innata a desarrollar todas sus potencialidades para conservarlo*”.

*“No le hablé, me le paré enfrente. La interpretación a lo que yo siempre he creído de esa frase, que no hay peor soledad que la soledad en compañía. Es malo estar solo, pero es peor cuando se está acompañado, eso fue lo que me tocó y*

*pues, terminé con veintitrés años de promesas, de mentiras, de falsedades, sí, sí” (Hestia BI4, 23/03/13, 263-267).*

### **Cambios evidentes**

Hestia reconoce que su salud está afectada pues es diabética. Acepta que eso provoca frecuentes cambios de carácter con la consecuencia de emitir pocas expresiones faciales, en las que utiliza un lenguaje verbal mínimo. Hablando de su familia, considera que por su enfermedad su hijo controla su carácter. Rogers (2007) refiere que ante la Apertura a la experiencia, el individuo no se siente amenazado en ningún sentido, entonces está abierto a su experiencia.

Hestia, por otra parte, manifiesta que sus sentimientos los reprime porque están en función de los otros y que tiene que trabajar esa parte, ya que en lo laboral no le importa lo que de ella se piense. Además, manifiesta deseos de cambiar. Sobre el valor que ella se tiene, se puede mencionar una idea de Rogers (2007, p. 30) en la que señala: *“El yo ideal es el término usado para definir el concepto del yo que el individuo desearía poseer y al cual asigna un valor de la mayor importancia”*. Hestia se sabe importante y que no depende de los demás cuando está laborando.

*“[...] soy diabética y sí, tengo unos cambios de estados de ánimo algo pesaditos, y de cualquier cosita, nada más me quedo así (oprime los dientes como demostrando enojo) y dice, ya te hice enojar, nomás me quedo así, ahorita no me hables, sale, y él ya me entiende también. A lo mejor por eso se controla más él; me cuida mucho” (Hestia BI5, 30/03/13, 55-61).*

Hestia controla y reprime sus sentimientos; se enfoca al aspecto externo de su persona; decide atenderse ella, cuida en principio su arreglo personal, incluso existe un reconocimiento de que es bonita; verbaliza su autoestima y le agrada vestirse y calzarse de acuerdo a sus deseos personales. Esto lo hace no para quedar bien con las otras personas, sino en función de sus propias necesidades. No por la demanda o deseo de las otras personas, sino por gusto propio. Aquí puedo ver cómo se presenta en la vida lo que señala Rogers (2007, p. 43) cuando menciona: *“necesidad de*

*consideración positiva de sí mismo, es una necesidad secundaria o adquirida que se relaciona con la necesidad de consideración positiva de parte de otros”.*

*“Y ahora no... Ya volví agarrar el delineador, ya volví agarrar el labial, dice: -‘¿lo vas a ver?’- No, no es para él, para mí, porque voltié y me vi en el espejo... ¡hay guey, como que no estás tan fea, estas cachetoncita!, pero bueno, ya es para mí, que le gustaba, que la blusita... Pues sí, me la pongo pero para mí, no para él... Que le encantaban mis tacones... Ahí están los tacones... Yo ando bien a gusto así, y qué, y voy andar cómoda para mí, por mí... Que a los demás no les gusta verme así, que cierren los ojitos y se los tapen” (Hestia BI5, 30/03/13, 445-453).*

### **5.1.3 Proceso y avances de Cupido**

Cupido está divorciada. Tiene 42 años. Escolaridad: Preparatoria terminada. Trabaja como empleada. Tiene una hija y un hijo, los dos son estudiantes, viven con ella y dependen económicamente de ella. Durante tres años su mamá vivió con ella y se hizo cargo de sus gastos y atención médica. Fue engañada por su esposo.

Durante doce años vivió sin pareja y, ya estando la intervención, decidió establecer relación sentimental con su pareja actual, que incluso le generó conflictos con su hija, ya que esta le exigió ejercer su derecho a su sexualidad en su hogar, tal y como ella, como mujer, y su madre, los tiene. También tuvo problemas con su madre quien le cuestionaba su conducta. Es una persona que ha acudido a terapias individuales, trabajos con grupo de mujeres y ha apoyado a este investigador-facilitador en trabajos académicos al acceder a grabar una sesión de facilitación y participar en una sesión en la sala Gessel.

### **Situación Inicial**

Cupido señala que ya aprendió a expresar sus emociones. Llora, se enoja, se entristece, ama, demuestra afecto y sonríe sin preocuparse de lo que puedan pensar de ella, porque sabe que hacerlo le hace sentirse bien. Cuando siente coraje trata de expresarlo sin lastimar; enojada se expresa sin herir a nadie, aunque se le percibe



cierta contradicción. Rogers (2007, p. 36) expresa: “Yo *ideal*, es el término usado para definir el concepto del yo que el individuo desearía poseer y al cual le asigna un valor de la mayor importancia”.

*“¡Yo, perfectamente bien! Creo que he aprendido a expresarlas (las emociones); si tengo ganas de llorar, lloro. Si tengo ganas de reírme, me vale madre y me rió, este... Pero creo que sí lo he aprendido a controlar también; pero si expreso, pero si controlo, o sea... ya no él. Él, por ejemplo, las emociones fuertes, el coraje que de repente me da, pues sí procuro controlarlo... A veces se me da, procuro también no hablar de más cuando estoy enojada, ammm... Porque miento madres y eso sí lo controlo, pero en cuanto a que esté contenta o a que esté triste sí lo expreso... ¡Me hace sentir bien!”* (Cupido B12, 2/03/13, 145-153).

Explica que si algo le enoja seriamente, no lo soporta; pero si hay algo que le molesta, pero no le afecta o no le llega a lastimar tanto, lo soporta. Se puede apreciar en su discurso más trabajo personal; una mujer más centrada en su realidad, cautelosa para no lastimar con sus palabras, ya que refiere que expresa su sentir.

Cupido ha vivido momentos en que la ofenden o se presenta cierto tipo de burla en el tono de algunas personas. Percibe acoso sexual, aunque cuando ha sucedido se ha defendido como ella considera correcto. Si la insultan, insulta también. Sobre ese malestar del acoso, su organismo entró en un modo de defensa; como explica Rogers (2007), la defensa es una reacción de la persona a la amenaza que percibe del exterior.

*“Es que, es que a ellos se les hace bien fácil: en alguna ocasión iba subiendo las escaleras... Conocen... ¿Conocen a Rodolfo? Un día llegó y me dijo: -‘Señora, ¿cómo está?, ¿Señora Becerra, cómo está?, ¿Becerra?, que diría yo ¡Vacota!’-. Vacota tu chingada madre cabrón...”* (Risas) (Cupido B12, 2/03/13, 384-388).

Se da permiso de jugar como niña. Al subirse en un brincolín se la pasó riéndose y recordó lo que hacía en su niñez. Se dio la oportunidad de ser niña junto con una de sus compañeras del grupo. No le preocupó la opinión de otras personas; para ella fue agradable y disfrutó contactar y dejar salir a su niña interior. Encuadra en lo que Rogers

(2007, p. 27) señala como la *“Disponibilidad para la conciencia, una experiencia puede simbolizarse libremente, sin negación defensiva ni distorsión”*.

*“Algún día fuimos al Parque Metropolitano y ésta fue a rentar un brincolín, yo decía: ‘esta pinche loca’, hay que subirnos, y yo dije: hay, no”*.

Picus: *“Sí, súbete, súbete, súbete”*.

Cupido: *“Qué vergüenza. Al rato estábamos las dos risa y risa, pero fue muy... Te remontas a lo que hacíamos, o yo sí me remonté a lo que hacíamos de niña... Fue muy padre compartir esa parte juntas”*.

Artemisa: *“Se hicieron niñas”*.

Picus: *“Sí, es disfrutar ese momento”*.

Cupido: *“No, estaba que no se la acababa de la risa. Yo la veía y decía: Órales, sí, yo también tengo risa, pero decía: no manches, ya... ¡no se callaba!, ¿de dónde le sale tanta risa?”* (Cupido B12, 2/03/13, 462-473).

## **Proceso vivido**

Cupido, al participar en un grupo de mujeres reafirmó su idea de que no se puede ser mamá y papá. Le duele mucho y tiene tristeza cuando refiere que ve a sus hijos sin su padre. Ella expresa que tiene doble responsabilidad, pero nunca podrá proteger a sus hijos como padre; además de no tener la fuerza masculina para protegerlos. Si desarrollan el rol de padre y madre, es algo que en la realidad no se puede hacer; en este caso Rogers (2007, p. 38) señala: *“El estado de congruencia entre el yo y la experiencia, el individuo cuestiona el concepto de su yo y trata de establecer una congruencia entre aquel y su experiencia”*.

*“[...] no podemos ser papá... Bueno, nosotros estuvimos en un grupo de mujeres, y es muy cierto, a mí me queda muy claro que yo no podía ser su papá, porque a mí me duele mucho esa parte con ellos; a mí me entristece ver a mis hijos sin su papá. Sé que yo no puedo tener la fuerza de un hombre, donde ellos se sientan protegidos... Se sienten protegidos por que yo los protejo, pero hasta*

*mi fuerza, no como podía protegerlos su papá, este... Pero si hablamos como mujeres, con doble responsabilidad, ahí sí, con responsabilidad, pero como papel... ¡Nunca; jamás en la vida!”* (Cupido BI2, 2/03/13, 519-529).

Durante la realización de un ejercicio en la intervención, Cupido refiere en su discurso que participó en una iglesia, en donde acudían hijos de padres separados, divorciados, y abandonados; cuyas edades van desde los 7 a los 22 años. Algunos de ellos se expresaban como hijos con falta de afecto, otros indiferentes. Hubo casos de mujeres que reforzaron que no necesitan a los hombres; y cuando expresan estas ideas mandan el mismo mensaje a sus hijos; es decir, ellos tampoco necesitan a su papá. Hubo niños que expresaron otro tipo de argumentos, que están convencidos que el apoyo del padre en la educación de sus hijos, manteniendo su distancia, es fundamental. Que no se olviden de sus hijos aunque estén separados, divorciados o lo que sea.

En este ejercicio Cupido identifico casos de hijos que tampoco pueden decir abiertamente que necesitan a su padre. Incluso vio algunos participantes que llegaban a las lágrimas por el dolor causado al reprimir su necesidad o carencia afectiva del padre. Sentían un gran compromiso moral de apoyar a su madre, ya que al manifestar que necesitaban a su padre consideraban que estaban traicionando o dejaban de querer a su madre.

Lo compartido por Cupido durante la intervención fue un tema que causo algo de polémica. Desafortunadamente, por las ausencias al a la siguiente sesión, no se le pudo dar la continuidad que requería. Lo que sucedió con los hijos de Cupido Rogers (2007) lo denomina el Marco de referencia interno, que abarca todo el campo de experiencias, percepciones, sensaciones, significaciones, recuerdos, que son asequibles a la conciencia del individuo en un momento dado. La conciencia de sus hijos les hacía sentir que no era correcto extrañar a un padre que no está presente.

*“[...] teníamos... Teníamos niños que la hacían de nuestros hijos y ellos hablaban y eran niños desde 7 años, hasta 22. Ellos daban su punto de vista como hijos y no te imaginas la de cosas que decían. Y había mujeres que decían ‘es que*

*nosotros no lo necesitamos', no por ti, pero de alguna manera por ahí iba el asunto; 'es que mi mamá cree que no lo necesito, pero sí lo necesito', te lo digo de alguna manera porque eran niños que decían su sentir y no eran niños... Y a veces eran los mismos, pero era muy padre cuando hacían los cambios, porque entonces venían otros niños a decirte otras cosas.*

*"Está muy latente en la sociedad. Todo mundo tiene papá, o la mayoría lo tiene. También hay otra cosa que tanto se sienten ellos mal o se sienten que nos pueden traicionar a nosotros como mujeres, expresando lo que sienten y ahí está cañón y es bien difícil, muy difícil en los encuentros que tuvimos... Los niños lloraban grueso. -'¿Por qué si yo le digo a mi papá que lo quiero, es como decirlo a mi mamá que no la quiero a ella?'- Y no, no va por ahí. Ees lo que ellos sentían" (Cupido BI2, 2/03/13, 548-577).*

Se le escucha en un discurso del tipo *me vale lo que pase, pero me atiendo*. Más que darse permiso, ella permite que fluyan las cosas. Suceda lo que suceda, hay que sonreírle al mundo y hacerle saber que eres más feliz. Cupido ya no está dispuesta a sacrificar más su cuerpo por atender a otros; o por estar enfocada en tareas de un encuentro, participación o trabajo. Ella ya no permite descuidar su cuerpo, dejando que se vaya deteriorando.

Tal parece que empieza abandonar los *deberías*, por una actitud de autocuidado, procurando que fluyan las cosas. Cupido decidió ya no maltratar a su cuerpo; ante esto, Rogers (2007) señala que el estado de congruencia entre el yo y la experiencia del individuo cuestiona el concepto de su yo y trata de establecer una congruencia entre aquel y su experiencia, Cupido ha adquirido la experiencia sobre su cuerpo, ella es más valiosa si su cuerpo está en óptimas condiciones.

*"Aquí estoy aplicando mi frase, a mí ya me vale madre todas esas cosas... Si me voy a enfermar, me enfermo punto. O sea, ¡ya!, si me tengo que enfermar, o si me tengo que enfermar por algo, me enfermo. ¿Qué pasa? Me enfermo... Total, no pasa nada, sonrío. ¿Y qué?, hazle saber al mundo que eres más feliz que ayer.*

*Sí son cosas que ya me permito, porque antes no me permitía. Un día estaba con la vesícula que me tronaba, me fui a un encuentro y todavía en el encuentro, en el domingo, lavando los baños, yo haciendo pipi café porque ya me iba a tronar la vesícula. Entonces terminé y dije: No, no. Es la última vez que maltratas a tu cuerpo porque no se vale, si se va enfermar es porque él te está pidiendo descanso, y punto, y no pasa nada, y no pasa nada” (Cupido B14, 23/03/13, 223-234).*

### **Cambios evidentes**

Cupido reconoce que, para darse una nueva oportunidad, a fin de reencontrar el amor que le hace falta, fue necesario concertar citas y aceptar salir con hombres. Una de las actitudes que a la ayudaron a discernir fue la observación que hizo acerca de ellos y de sus intenciones. Rechazó el contacto físico y los halagos amorosos. Esas expresiones, en la primera cita, los sentía como falsos, razón por la que decidió descartar tales opciones. Cupido piensa en función de sus sentimientos, es decir, los prioriza antes que pensar en los de otra persona; algo similar a lo que Rogers (2007, p. 39) definía como *Percepción discriminativa*: “*si la persona reacciona o percibe de forma discriminativa, tiende a considerar la experiencia en términos delimitados y diferenciados, a tomar conciencia de la dimensión espaciotemporal de los hechos a dejarse guiar por sus observaciones*”. Cupido delimitó a sus pretendientes, los colocó en una balanza en la que fijó su escala de valores. Si los hombres caían en el nivel inadecuado, por percibir que eran cariñosos, con una doble intención, los descartaba de su vida.

En su discurso se define como una mujer fuerte. Esta definición se remarca cuando hay necesidad de tomar decisiones; si se da el caso, va preparándose para tomarlas; como, por ejemplo, cuando descubre que traicionan su confianza. Hizo mención a que su marido fue infiel. La relación ya no fue igual y, como consecuencia, tomó la decisión de divorciarse, aún a sabiendas que sería criticada por su familia, asumiendo el compromiso de hacerse cargo de sus hijos, y corriendo el riesgo de ser acosada sexualmente. Esto último reconoció haberlo sufrido en su trabajo.

Cupido se valora y respeta sus decisiones; sabe que, como persona, tiene el poder de decidir sobre su vida y asume sus consecuencias. Su proceso de divorcio lo vivió en su casa, estando en ese momento con su marido. A partir de Rogers (2007) encontramos que Cupido tiene confianza en sí misma. Ella analizó su situación familiar, así como la infidelidad de su esposo. En consecuencia tomó la decisión de separarse, asumiendo los costos que ello significaría.

*“No, yo fui más cabrona. Cuando yo empecé a tener problemas con él, el día que yo me divorcié, no duré ni tres días cuando quemé todas sus fotos, saqué todas sus cosas y dije ¡hasta aquí!, no más. Pero yo desde tiempo antes, ya estaba preparada para divorciarme, yo ya no lo quería. Como yo sabía que tenía otra (mujer), me dolió, pero estando en mi casita. Pero yo lo viví con él. Cuando supe que andaba con la chava esta, duramos un año, pero ya no fue lo mismo... Ni confianza... Nada... Nada... Empecé a trabajar la separación y dije: gracias a Dios, Dios te cuide” (Cupido B15, 30/03/13, 349-357).*

Cupido se arriesgó a tomar varias decisiones; por ejemplo, el aceptar que su nueva pareja se quedara en su casa para apoyarla cuando tuvo una cirugía de rodilla, y también cuando, después de doce años de dormir sin un hombre a su lado, decidió pensar en sí misma, en sus necesidades y carencias de afecto, amor, cariño de una pareja; entonces decidió cerrar su recámara y fue necesario poner nuevas reglas y límites a su familia y a sus hijos, aunque reconoce que hubo roces con su hija debido a los cambios efectuados.

Lo anterior se puede relacionar con lo que Rogers (1964) señala cuando un individuo deja de esforzarse por agradar a los demás (a sus hijos principalmente). Ya no desea ser lo que *‘deberían ser’*, independientemente de que ese *‘deberían ser’* sea impuesto por la sociedad, la familia o la cultura. Esta define términos positivos o negativos acerca de la respuesta del individuo. En el caso de Cupido, ya no desea adecuar su conducta, ni moldearse para agradar al exterior.

*“A raíz de que me lastime la rodilla Víctor ya no se fue a su casa. Al principio como yo así... No me la... No me hallaba. Yo tengo doce o trece años sola,*

*entonces, ahora el hecho de cerrar la puerta de mi recamara, que nunca se cerraba, nunca jamás se cerraba. Yo les pregunte a mis hijos: Se va a quedar Víctor, ¿hay algún problema? -'No'-. Paulina cierra la puerta de su cuarto... lo único que sí le digo, que si se quiere encerrar con seguro, que se encierre. Hay cosas que tengo que establecer límites, establecer reglas” (Cupido BI5, 30/03/13, 650-658).*

Finalmente, Cupido puso límites y asumió las consecuencias de sus decisiones. También reconoció que ha había problemas; uno de ellos con su hija Paulina, quien quiso reflejar la vida de su mamá en su relación de noviazgo. Paulina pretendió imponer sus condiciones y surgió entonces la autoridad de Cupido, como madre, limitándose. Después su hija descubrió que ella (Cupido) tenía relaciones sexuales, lo cual ocasionó que se enojara e incomodara, al grado de comentar que ella también lo haría. Confrontó a su madre con un discurso moralista. Cupido le mencionó que la casa se respetaba y que ella lo había hecho pues durante doce años sólo había sido mamá, posponiendo el ser mujer. Después de hablarlo con su hija, esta lo entendió y aceptó. Fue un diálogo desde el corazón. Sobre esta decisión de ser madre y mujer, se puede hacer referencia a lo que Rogers (2007) habla de la auto-orientación, cuando señala que el cliente determina lo que quiere lograr, es responsable de su propia elección, se responsabiliza de sí mismo. Al ser responsable, decide cuales acciones son significativas para él y cuáles no. Cupido manifestó y actuó sobre sus actividades y comportamientos según le parecía mejor a ella misma.

*“Yo llevo una buena relación con mis hijos. Mi Pau que ya está en la adolescencia, y sí hemos tenido problemas. Paulina quiere que yo sea... con su novio, como soy con Víctor; en el sentido de decir, vamos a la playa y duermo contigo... -'Mamá, ¿puede ir Diego?’- -¡Claro que no! -'Pero... pero...’- Y al principio yo caí en esa parte... La situación es totalmente diferente... Nos echamos un round y entendió la situación, no le quedó más que entenderla... Y dijo, si así van hacer las cosas... Pero sí fue difícil con ella; se dio cuenta que su mamá tenía sexo con el tipo y entonces me hizo un berrinche y se puso grueso el asunto; y pues, -'yo también voy hacer lo mismo, tú dijiste que la casa se*

*respetaba’- ¡Toda la vida la respete y por doce años fui tu mamá y me olvidé ser mujer, si tú quieres! Y fue muy difícil con ella... Hablé con el corazón y ella lo entendió. Afortunadamente todo se ha dado bien tranquilo”* (Cupido BI5, 30/03/13, 668-682).

Continúa expresándose sin ninguna limitación o remordimiento; tal cual es, sin máscara alguna. Según Rogers (2007, p. 26), se presenta el Experimentar simbolizar correctamente algo: *“recibir en el organismo la repercusión de los hechos sensoriales o fisiológicos que se están reproduciendo en un momento determinado”*. Esto se da cuando afirma: *“¿Le puede apagar a su cámara para poder decir una grosería? ¡Pinche mocoso hijo de su chingada madre!”* (Cupido BC6, 13/04/13, 566-567).

Cupido comparte y reafirma que quiere estar bien, ya que por capricho, explica, se dejan de hacer las cosas. Resalta que es más importante el dar que el recibir. Termina hablando de su yo, de lo que ha dejado de hacer y de lo que quiere dar a sus seres queridos y a su prójimo, sin importarle si lo aceptan o reciben, señalando que eso es cosa de ellos.

También quiere mostrar una actitud diferente ante la vida; buscando ser más congruente entre lo que siente, hace y piensa. En este discurso muestra hechos que se relacionan con lo que menciona Rogers (2007, p. 24) sobre la Tendencia actualizante: *“Todo organismo tiene la tendencia innata a desarrollar todas sus potencialidades para conservarlo o mejorarlo”*. Rogers explica que, de acuerdo a esto, todos los seres humanos poseen esa tendencia de autonomía, de conservarse y crecimiento; y agrega que esa tendencia es innata de las personas.

Regresando a lo tratado por Cupido en su discurso, también refiere que no cuidará al niño de su pareja, ni mucho menos transformará su vida en torno a él. Aunque de su interior surge una madre rescatadora y protectora, pero lucha contra eso. Como refiere Rogers (2007), se denota el significado personal de una experiencia de tinte emocional. Ella lucha contra esa madre que no quiere ser para el hijo ajeno porque él *“no está acostumbrado, ese niño que lo atienda y yo no voy a ser la que venga a cambiarle su vida”* (Cupido BC6, 13/04/13, 888-889).



Al final del trabajo individual realizado durante la intervención, reconoció que el grupo le había dejado muchas enseñanzas. De Artemisa rescata su fuerza y encabronamiento. De Atenea, la sensibilidad. Esta le deja un aprendizaje de amor y acercamiento hacia su hijo, a quien todas las noches le da un beso, así se encuentre ella cansada. De Hera, ese amor tan grande a su difunto esposo. De Picus, la fuerza. El proceso llevado se puede relacionar con lo que Rogers (1964) señala como el inicio del proceso en donde *“los clientes parecen convertirse cada vez más abiertamente en un proceso de constante cambio”*.

*“Todo esto es que esto no es el grupo para mí, o sea, esto no es a partir del grupo, esto es a partir de que usted y yo hemos platicado, entonces, ¿qué le digo? Todo esto que he aprendido, todo lo que... La fuerza que tiene aquella, el encabronamiento que de repente demuestra. Y yo soy me vale madres, entonces no, bueno, o sea, no en mal plan, pero... este... Atenea que decía, ‘antes no le daba un beso a mi hijo en las noches’. Yo si siempre se los doy y hoy lo hago con más gusto porque te oí, es algo que yo digo ‘ya no dejo de hacerlo’... A veces, antes decía: ‘¡Ya no le di su beso!’ Ya me da hueva bajar y me acuerdo... No pues sí, entonces bajo y se lo doy... No... Acá mi amiga que pues ese amor tan grande a tu viejito. La fortaleza de Picus” (Cupido BC6, 13/04/13, 924-941).*

## **5.2 Mi trabajo como facilitador**

Finalmente, me corresponde señalar cuáles fueron los aspectos que limitaron o favorecieron mi desempeño como facilitador. Sí, fui capaz de recibir y aceptar a cada una de las participantes y que ellas se sintieran en un clima de confianza y de completa apertura para compartir aspectos esenciales y personales de sus vidas, que tuvieran la oportunidad de esta experiencia, buscando que realizaran contacto intrapersonal, desde su interior, para que les permitiera generar cambios en sus vidas; cambios que les favorecieran su funcionamiento como personas.

Comienzo reconociendo que poseo poca experiencia en un proceso de facilitación. Dentro de la Maestría realicé diversos ejercicios académicos como el de efectuar un acompañamiento o facilitación a dos invitados. Tuve que hacer entrevistas

videograbadas en la materia de Habilidades para la Relación Facilitadora II. También al participar como Facilitador y Co-facilitador en la materia de Habilidades para la Facilitación Grupal, donde trabajábamos con un grupo de invitados externos en un proceso que tuvo diez sesiones. Estos invitados acudían al ITESO semanalmente.

En las sesiones éramos supervisados por uno de nuestros maestros. Después de cada sesión de facilitación, los maestros y alumnos, en nuestro rol de facilitadores, analizábamos nuestras limitaciones y virtudes, así como los aspectos favorables de quienes facilitábamos y co-facilitábamos. Gracias a esto fui adquiriendo un poco de experiencia. El trabajo de facilitador fue algo que me gustó hacer y que reconozco que, con el tiempo, puedo desarrollar.

De hecho, tuve que animarme a realizar pequeños trabajos prácticos de acompañamiento con algunos integrantes del equipo de trabajo de la empresa donde colaboro; lo cual me permitió ir aprendiendo más aspectos sobre la facilitación. Sin embargo, el trabajo que, sin duda, me dejó mayor aprendizaje fue este que realicé en seis sesiones.

Aún hoy he seguido revisando las grabaciones hechas y veo aspectos, situaciones y percepciones diferentes, que antes no había observado. Tuve la responsabilidad inmensa de realizar la búsqueda de las participantes, la búsqueda del lugar donde trabajaríamos, la coordinación de las participantes, la preparación de las sesiones, la revisión de las grabaciones, y la realización de bitácoras completas. Todo esto para lograr una intervención de facilitación que fuera un espacio para expresarse libremente y con respeto, cuidado así a todas las participantes. Busqué que tuvieran la capacidad de realizar algún cambio en su vida, aunque fuera mínimo, pero significativo, a través de su autoconocimiento. Estoy agradecido de que las participantes hayan puesto su confianza en mí, en esta intervención de facilitación y en este proyecto académico.

### **Situación Inicial**

Reconozco mi nerviosismo, presión e inseguridad con el que inicié las dos primeras sesiones. Siempre estuve preocupado por brindar lo mejor de mí como persona y como

facilitador. Siempre quise responder a las expectativas de las participantes, satisfacer sus necesidades de escucha, cubrir adecuadamente los aspectos tecnológicos y realizar una labor que me permitiera un análisis detallado de la experiencia que adquirimos cada uno de todos los que estuvimos presentes en la intervención.

También estuve sumamente preocupado por integrar la musicoterapia en esta intervención, reconociendo que era mi deseo poder aplicar mi formación de Musicoterapeuta y termino respetando la decisión del grupo. Al hacer esto, descubrí que pretendía imponer los ejercicios, cuando mi profesora, Gabriela Sierra, me ayudó a entender que es el propio grupo el que marca la pauta a seguir y determina la dinámica en cada sesión; además, es el grupo, y no el facilitador, quien decide el *ritmo* o evolución de las facilitaciones.

Reconozco mi capacidad de adaptación a cambios repentinos; como por ejemplo, el cambio de sede, que fue un hecho que sucedió por una falta de coordinación con las personas que rentaban el salón donde se realizaba la intervención. Mi capacidad de adaptación hubiera sido afectada negativamente si no hubiera contado con el apoyo y la comprensión de las participantes que se encontraban presentes durante dicho suceso.

*[...] Arribé al salón a las 15:00 hrs. para preparar con tiempo las dos cámaras, los instrumentos musicales, acomodar las sillas... Debo reconocer que yo estaba nervioso, emocionado, contento de iniciar mi trabajo con el grupo... Conforme va pasando el tiempo me empiezo a preocupar, angustiar, a enojar y a echar madres, de que en mi primera sesión de grupo se cancelara. Puse música para tratar de aminorar mi angustia. Artemisa y Hera entran al salón a las 4:00 p.m. en punto. Te repito, me acordé las palabras que le dijiste a Marco 'hay que trabajar con los que están'... Y pensé: Es cierto, no hay más personas, debo respetar su tiempo y a iniciar [...]* (Facilitador, B11, 28/01/12, 14-26).

Identifiqué cuál fue mi comportamiento, experimenté miedo, frustración, enojo, coraje, alegría, afecto; observé que me autoexigía demasiado. Esto me permitió identificar que así me he vivido en varias etapas de mi vida. Me exijo mucho, en

ocasiones no le doy el valor a las cosas que realizó. Por otra parte, me reconozco como directivo y controlador; siempre busco que las cosas salgan como yo las planeo y estoy trabajando en ello. Ya me permito fluir más.

La primera sesión se salió de mis planes originales. Reconociendo lo anterior, me di permiso de experimentar, delegar y apoyarme en una participante, principalmente para que fungiera como mi enlace con el resto de las participantes. Recordé algunas de las citas de Rogers (1964) que decía que cuanto más auténtico puedo ser en la relación, más útil resultará esta. El ser auténtico implica también la voluntad de ser y expresar, a través de mis palabras y mi conducta, los diversos sentimientos y actitudes que existen en mí; por lo tanto, no tengo que negar o eliminar lo que sucede en mí en la relación que llevo conmigo mismo; y dejar que mi cuerpo reaccione y experimente sin querer controlarlo en extremo. Me di cuenta de lo que me sucedía en ese momento en la relación de ayuda y descubrí aspectos de mi persona de los que no era consciente antes de iniciar la intervención programada.

Ante mi proceso personal de crecimiento, rodeado de cambios drásticos que se generaron en mi persona y que se fueron presentando y tomando forma desde que ingresé a la Maestría en Desarrollo Humano, empecé a conocer nuevos conceptos e ideas antes desconocidos. Esto me llevó a tener muchos momentos de conflictos emocionales, de tener que tomar decisiones, e incluso, posponer otras, y ver por mí: escucharme, voltear a verme, reconocer que existo, y exigirme menos.

Fue necesario acudir a terapias individuales en busca de ayuda. Mi propio proceso fue el que me permitió darle un giro a mi vida. Asumir las consecuencias de mis propias indecisiones me ayudó a ser la persona que actualmente soy, porque sin lugar a dudas puse mi experiencia a favor de la relación de ayuda que se estableció con este grupo de participantes; situación que me permitió desarrollar la facilitación de una mejor manera.

### **Proceso vivido**

Fue muy complicado el desprenderme de mi miedo, de mi autoexigencia, de mi directividad, de mi postura rígida. Uno de los elementos que me permitió estar en el

grupo y con el grupo fue mi capacidad de resumir lo que cada participante iba compartiendo. Conforme sucedían las sesiones, fui interviniendo cada vez menos. Algo que sirvió para que la intervención cumpliera su cometido principal fue abrirme y recibir de esta experiencia lo que iba surgiendo. Esto me permitió avanzar en mi proceso personal, prestarles atención, acompañarlas amorosamente en un clima de calidez, libertad y respeto.

Busqué el que todas las participantes estuvieran atentas a lo que cada una de ellas compartía. Para lograr esto las involucré en la dinámica al cederles la palabra, sin un orden específico, con la finalidad de mantener y captar la atención en lo que se compartía. Debido a esto estaba más atento a sus participaciones orales, por lo que presté poca atención a su lenguaje no verbal.

*Muchas gracias. Muy profundo lo que nos han compartido, antes de cuidar a los demás, que es lo que tengo que hacer, cuidarme yo. Antes de cuidar Alondra, antes de cuidar a las chuchas, antes de cuidar a los nietos, a la hija, al hijo, primero me tengo que cuidar yo, y me tengo que cuidar identificando qué me enoja, qué me encabrona, qué me molesta, qué me gusta, qué disfruto, qué no puedo hacer: Ir a un parque, las injusticias, el que haya gente mala, cruel persiguiendo a menores -como lo que nos comentó Artemisa-. En el caso tuyo, Venus, lo que viviste con tu esposo y no quieres que lo vivan mis hijos. Yo creo que es importante que lo vayamos identificando. Antes de cuidar a los otros, me tengo que cuidar yo; hay que tener auto cuidado de nosotros mismos, antes de cuidar a otro, mi responsabilidad es cuidarme yo mismo, no?; tengo que cuidarme en alimentación, descanso, sueño; poner límites, no permitir que me insulten, no permitir que hagan algo que me moleste. No me gusta que me digan: pobrecita. ¡Pobrecita no! Soy un ser humano como cualquiera, con una vida diferente, sí, pero tengo emociones, tengo sentimientos, tengo debilidades, tengo fortalezas, y puedo salir adelante (Facilitador, B11, 28/01/12, 1093-1112).*

Traté de no poner o anteponer mi marco de referencia personal para evitar el rechazar a la persona; por lo que decidí aceptar a la persona tal cual es, tal y como ella se presenta, dejando atrás mis juicios de valor. Y lo principal es que las participantes lo

identifiquen, para que se sienta en confianza y completa libertad a fin de compartir lo que ellas desean. Rogers (1964) señala “[...] *Entiendo por aceptación un cálido respeto hacia él como persona de mérito propio e incondicional, es decir como individuo valioso independientemente de su condición, conducta o sentimientos*”.

*Qué interesante me resulta escucharte cuando dices: ¿Me lo merezco? ¿Es para mí? Yo creo que es algo que a veces dejamos.*

Cupido: “Yo creo que a veces hay que ser egoísta”.

*Sí, y yo digo no es ser egoísta. La semana pasada, la sesión pasada, decíamos ¿Y quién cuida al que cuida? ¿Y quién ve al que ve? ¿O quiénes ven a la que ve? ¿No recuerdan? Siempre nos la vivimos complaciendo, atendiendo, cuidando a los hijos, cuidando al marido, al ex esposo, a los hermanos, a los nietos, a los hijos... ¿y ustedes? (Facilitador, BI2, 2/03/13, 236-244).*

Con esta intervención resalto el que se den la oportunidad de participar en este espacio, de compartir y ser escuchadas. Mis observaciones en la segunda sesión me permitieron ver que ellas seguían utilizando máscaras; un discurso en pasado; mostraron pocos sentimientos y emociones; lo controlaron para no dejar ver su verdadero yo; aunque también noté que el grupo se movía y mostraba deseos de trabajar. Con respecto a mis observaciones, retomo una cita de Rogers (2008, p. 23) sobre la resistencia a la expresión o exploración personal: “[...] *Cada miembro tiende a mostrar a los otros el yo público, y sólo de modo gradual, con temor y ambivalencia, se dispone a revelar parte de su privado*”. Según esto, las participantes dieron manifestaciones de mostrar su yo público, el que quieren poner ante la sociedad para que no conozcan al verdadero que ellas infieren. Si la gente las ve verdaderamente como son, entonces se volverían vulnerables y estarían amenazadas por los demás. Ellas quieren evitar esto escondiéndose detrás de esa máscara social.

En todo momento intenté crear un ambiente cálido; busqué ser empático, es decir, ponerme en la experiencia de la otra persona, entender a las personas con su marco de referencia, pero siendo yo; así como Rogers (2008) que refiere a la

comprensión empática, la cual permite inferir lo que la otra persona piensa y siente en sus emociones respecto a ciertos elementos de su vida.

*[...] dentro del grupo, mi conducta más importante y frecuente consiste en intentar comprender el significado exacto de lo que comunica cada persona. Realmente este es su grupo; es de ustedes, o sea, lo que gusten compartir, lo que gusten expresar, finalmente, es de ustedes. Son seis sesiones, ahorita estamos a la mitad y es de ustedes. (Facilitador, BC3, 9/03/13, 300-302).*

*[...] con estas intervenciones quiero demostrar que comprendo sus aspectos emocionales y no únicamente por el discurso. Te escucho que te agrada ya poner límites, que te agrada ya respetarte a ti como persona (Facilitador, BC3, 9/03/13, 490-491).*

Busco que con estas intervenciones se den permiso y experimenten ser flexibles, ya que eso les permitirá tener una vida distinta.

*Y a la siguiente sesión vino, y ahora nuevamente está con nosotros; entonces, a veces, como decía Hera, también [...] somos muy estructurados, las cosas tienen que salir ¡así! ¿Qué pasaría si nos permitimos que salgan de manera distinta? Como ahorita, ¿qué sucedió?... que por diversas circunstancias no pudimos hacer la sesión allá, y nos venimos para acá y nos adaptamos. ¿Cómo se sienten ahorita? (Facilitador, BC3, 9/03/13, 697-703).*

*Trabajar en uno no es sencillo; y no es sencillo porque dejamos de hacer varias cosas, en el caso de ustedes, les agradezco. ¿Por qué? Bueno, pueden dejar una reunión familiar, trasladarse en camión, dejar de ver a los hijos, a los nietos, dejar de estar con el hijo, con la mamá, pero qué importante es trabajar en uno, y es duro, ¡trae dolor de a madres! ¿Duele? ¡Un chingo, sí! (Facilitador, BC3, 9/03/13, 1917-1922).*

Rescato y reconozco que el trabajar en uno mismo no es fácil; reconozco también lo importante que es para las participantes el que se den la oportunidad de brindarse un espacio y tiempo para ellas exclusivamente, aunque sacrifiquen reuniones

con los miembros de su familia. De alguna forma soy empático con ellas, tal como lo señala Rogers (1964) cuando habla sobre la empatía: “[...] *Sólo cuando comprendo los sentimientos y pensamientos que al cliente le parecen horribles, débiles, sentimentales o extraños y cuando alcanzo a verlos tal cual él los ve y aceptarlos con ellos. [...]*”. Busqué adentrarme al espacio oscuro y subjetivo de la otra persona, entender a la otra persona, pero utilizando su propio marco de referencia.

Busqué también que identificaran si la gente que está a su alrededor había notado cambios en ellas. Pretendí que no se fueran a hechos anecdóticos; más que nada era importante ubicarlas en el aquí y el ahora. Fue necesario que exploraran sus sentimientos emergentes, producto de sus acciones, y que reconocieran cómo están las emociones y sentimientos que influyen en su vida. Realicé la siguiente pregunta: “*¿Tus hijos han notado cambios en ti?*” (Facilitador, B14, 23/03/13, 159). Aunque era una pregunta sencilla, el conocer su respuesta me permitiría observar si había algún cambio en ellas, empezando por su auto-aceptación, como menciona Rogers (2008), sobre la aceptación de sí mismo y el comienzo del cambio, esta situación puede ser perceptible para el núcleo familiar. Muchas personas piensan que la aceptación de sí mismo constituye un obstáculo para el cambio; en realidad, tanto en estas experiencias grupales como en psicoterapia, representa el comienzo del cambio.

Resalté los trabajos que han hecho al señalarles que para mí son muy importantes y que algunos sí los han realizado y otros los han pospuesto, pero nunca minimicé sus avances. Reconozco que el grupo también me mueve, que soy parte de él, pero con un espacio, y con un tiempo que es de ellas. Se dieron cuenta que su discurso también me afectaba, pero sin ser yo el protagonista, ya que quienes trabajaban eran ellas, entonces fueron observando su evolución. Si yo, como investigador-facilitador, observé sus cambios, ellas también pudieron observarlos en mí, todo gracias a la apertura, al quitar la máscara y al ser empático con ellas.

*Muchas gracias, digo, yo les comentaba... estoy gratamente sorprendido de estas guerreras, porque son cambios que han logrado no lo sé, a lo mejor alguien puede decir mínimos, pero para mí son muy significativos, muy importantes y que*



*dejan huella, como el caso que Hestia nos contaba* (Facilitador, BI5, 30/03/13, 290-294).

Nuevamente retomo otra cita de Rogers (2008, p. 54): “*creo que la forma en que desempeño mi función de facilitador es significativa para el grupo, pero que el proceso grupal es mucho más importante que mis declaraciones o mi conducta y tendrá lugar si yo no lo obstaculizo*”. Es indudable que me siento responsable ante las participantes, pero no de ellas, sino en mi trabajo de observador o facilitador.

*Pues todos los seres humanos... yo también traigo mi historia y también me he movido en el grupo, también.* (Facilitador, BI5, 30/03/13, 804-805).

*También yo me muevo, el espacio es de ustedes.*

Cupido: “*¿Qué sucede con todos los comentarios que hacemos nosotros y le pegan a usted? ¿Le pegan?*”

*¡Ah! No, pues sí, ¡claro!*

Hera: “*¿No te has fijado que hace caras?*” (Facilitador, BI5, 30/03/13, 880-884).

Con esta intervención busqué expresar mis sentimientos ante el grupo tal cual como sucedía en ese momento. Sabía que eran sentimientos encontrados; recordando que por un lado fue una experiencia maravillosa; y por el otro, de muchos retos y dificultades. Hubo necesidad de estar acompañado a personas, escucharlas, brindarles un espacio cálido, cómodo, en el que ellas se sintieran en confianza para quitarse su máscara social. A este respecto Rogers (2008, p. 60) señala: “*he aprendido a expresar en forma cada vez más libre mis propios sentimientos, tal como existen en un momento determinado, ya sea en relación con el grupo total, o con un individuo particular, o conmigo mismo*”. Llevando esto a mi trabajo como facilitador y considerando que se trataba de una intervención en el que se pedía que las asistentes se quitaran las máscaras, era necesario que este facilitador hiciera lo propio.

*Bueno, vamos a iniciar. Es nuestra última sesión, les decía, este... Pues yo puse ahí, en mi face -no sé si lo vieron-, que estoy triste, la verdad, porque termino con*

*un grupo, termino una etapa de aprendizaje también para mí y a la vez me da gusto. Les puse por ahí que es hora de emprender el vuelo hacia nuevos horizontes, les respondo a ustedes, entonces, pues por aquí tuvimos formalmente con grabaciones, seis sesiones, dos más sin grabaciones; o sea, hicimos ocho sesiones (Facilitador, BC6, 13/04/13, 54-57).*

Mi intervención fue muy concreta en esta sesión. Traté de comprobar qué se llevaban de la facilitación realizada en el grupo. Sobre sus aprendizajes retomo lo que Okun (2001) describe como una relación de ayuda beneficiosa, que también es un proceso de aprendizaje en conjunto en el que participan: la persona que recibe la ayuda y otra u otras personas, describiendo en estas pocas palabras la facilitación que se llevó a cabo.

Hice un resumen de la intervención, haciendo referencia a información que les permitiera explorarse. Con ello retomo a Okun (2001) que señala que la persona que ayuda, y la que recibe la ayuda, mantienen siempre una comunicación recíproca, en donde la principal diferencia entre ellas es que la persona que ayuda aporta ciertas habilidades (destrezas) y la persona que es objeto de la ayuda aporta preocupaciones (problemas).

*Tú te retraes y lo que haces, dices, es cierto; no he cumplido lo que les he señalado, las he amenazado de quitarles el celular, de castigarlas... No lo he hecho y por otro lado, tu hija, la más pequeña -de doce años- escuchó qué te mueve y te dice quihubo con tu vida y con tu vida de pareja (Facilitador, BC6, 13/04/13, 229-233).*

Hice énfasis en los cambios que me fueron compartiendo y que, sin duda, les permitiría estar más consigo mismas. Para lograr este acercamiento, se necesitó un trabajo persistente, ello recuerda a Rogers (1964) cuando dice: “*cuanto más plena sea la vida de una persona, tanto mayor libertad de elegir experimentará y tanto más coincidirá su conducta con sus intenciones*”. Para lograr esta plenitud, fue necesario que cada una se reconociera a sí misma y se dedicara a trabajar, cada día, en cada uno

de sus aspectos sentimentales, emocionales, de vida, de familia, pero iniciando por ser *ella misma*.

*Pusiste límites, empezaste a tomar acciones, como lo de tus chuchas, la ropa de tu esposo, el ir a bailar, el decir a donde, a dónde sí, a dónde no; el empezar a ver por ti, el decir: bueno pues yo, el ejemplo que diste cuando vino tu hermana que dijiste, no puedo yo me voy... Me voy a mi casa* (Facilitador, BC6, 13/04/13, 1371-1375).

Reconocí ante ellas que soy un ser humano y que también tengo mi lado oscuro y que tengo cosas buenas y no tan buenas, tratando de ser lo más congruente posible. Al decir lo anterior también recordé que Rogers (1964) resume que “*la vida plena es un proceso, no una situación estática*”. Dentro de este proceso hay situaciones positivas y negativas que van conformando la naturaleza del individuo, en este caso, yo.

*Claro que sí, muchas gracias, sí, digo, finalmente... Yo les decía: somos seres humanos y yo soy un ser humano y voy a ser congruente no hay más, detrás de mí no hay otro, es el que está, con sus aciertos, con sus errores, con sus defectos, con sus virtudes, con sus caídas, con sus levantadas. No hay otro -y ahí yo digo- bueno, voy a ser congruente, soy el que soy, o sea, no puedo decir pues soy esto y por atrás ando haciendo dagas, pues digo ¡Sí, soy este!* (Facilitador, BC6, 13/04/13, 1593-1599).

## **Cambios evidentes**

Con esta participación expresé mi sentir y mi gratitud. Sigo reconociendo mi movimiento en el grupo, en donde siempre traté de acompañarlas desde mi silencio, expresando emociones con mi lenguaje no verbal, y reconociendo que es un tema que conozco porque en mi familia hay mujeres que han pasado por situaciones similares de ser ellas las responsables de su familia. Sobre mi actuación, retomo lo que dijo Okun (2001): “*las personas que ayudan sólo son eficaces si tienen cierta conciencia de sí mismas y son capaces de asumir su función de catalizadores del cambio*”; entonces, al reconocer mi responsabilidad en esta intervención, reconocí implícitamente la conciencia de mí

mismo y entonces, desde ese punto de partida, pude emprender este proceso, y en consecuencia mi ayuda fue mucho mejor de lo que yo esperaba hacer.

*Yo la verdad me voy muy contento, con muchos aprendizajes. También porque les dije la semana pasada, la antepasada: también yo aprendo, también aquí se aprende, no nomas es de allá para acá, es de aquí para allá también y es, es, es el manejo de la susceptibilidad y de las emociones de ambos lados. Lo que dice Hera, no?... mis gestos, mi cara, mi actitud, mis silencios, ¿es todo? ¡Claro que no! Cuando estoy aquí, no es estar aquí sin mis sentimientos, ni mis emociones, estoy completo y lo que dicen me mueve. ¡Claro que me mueve! Porque tengo madre, porque tengo hermanas, porque tengo hijas, porque tengo compañera, ¡me mueve! (Facilitador, BC6, 13/04/13, 1739-1749).*

Por último, en mi desempeño como facilitador identifiqué mi nerviosismo, mi autoexigencia, la presión con la que viví esta experiencia, el no considerar en forma más detallada el lenguaje no verbal, omitir el profundizar en aspectos de trascendencia de las participantes, así como la programación meticulosa o rígida de las primeras dos sesiones.

Por otro lado, en los espacios de silencio hice buenos resúmenes de lo que compartía cada participante; reflejé, hice respuestas verbales mínimas, traté de explorar, reflejar, aclarar y comprobar. En algunas ocasiones me esforcé en ser empático, en tratar de comprender lo que cada participante compartía, ser congruente, mostrar una actitud de apertura, aceptar y reconocer lo que sucedía en el grupo con lo que compartieron las participantes, y aceptar a todas y cada una de ellas como personas, tal cual, y en su momento reconocer si sentí rechazo por alguna de ellas.

De acuerdo con Rogers (2008), fui mostrándome más como soy: Mis emociones, sentimientos, evitando las máscaras en el grupo -dentro y fuera del mismo-. Partiendo de esta idea, es posible que la persona identifique la empatía del facilitador, lo acepte y se sienta con la libertad de expresarse y de ir a buscar su lado más profundo y buscar resolver situaciones que frenan o bloquean su proceso de crecimiento.

Reitero, por otra parte, la retroalimentación de Gaby Sierra quien me tranquilizó en dos aspectos: Primero, en estar para la cantidad de personas que se presentaran en cada una de las sesiones; y la segunda, que era el grupo quien marcaba la dinámica hacia donde quería dirigirse: si a trabajar con musicoterapia o a seguir compartiendo dentro del grupo.

Finalmente, reconozco mi crecimiento. Primero, como persona y posteriormente, como facilitador. Sobre mi persona, el cuidar de mí, me permitió fluir sin tanta exigencia hasta llegar al final; como facilitador, aparte del acompañamiento que realicé, recibí los comentarios finales de todas y cada una de las participantes. Mostraron su gratitud por el espacio brindado, por el tiempo que les dediqué y sobre todo por escucharlas y estar con y para ellas; recibí todos sus comentarios, los acepto y me los creo, eso habla también de un cambio en mí, al exigirme antes demasiado y considerar que no era merecedor de un reconocimiento. Ellas tuvieron que reconocer los límites que existían en sus vidas y los cambios realizados a partir del trabajo desempeñado. El resultado principal fue el valorarse mejor como personas que se auto reconocen, se valoran y, a partir de ahí, se dedican a cambiar su mundo, para su propio bien. Sin duda, una experiencia maravillosa para todos los que nos involucramos en este espacio.



## CAPÍTULO VI. DIÁLOGO CON AUTORES

En este capítulo relaciono la información y avances de las participantes durante la intervención, con la teoría consultada desde el ECP; es decir, comparar lo que se registró y reportaron las participantes de en esta intervención, trabajando desde su interior, intrapersonalmente, así como su relación con ellas, con lo que los autores consultados plantean. Por otra parte, con este Trabajo de Grado pretendo contribuir a la aplicación del Desarrollo Humano.

Relacioné las necesidades manifestadas por las nueve mujeres que participaron en esta intervención -quienes señalaron el deseo de ser escuchadas, de explorarse, de atenderse primero ellas, de manejar y expresar sus emociones y su reconocimiento familiar- con los temas de contacto, autoconocimiento y valoración de sí mismo que le permitieran desarrollar su potencial como personas, atenderse o poner atención primero a ellas mismas; ya que solían anteponer las necesidades de su sus hijos, de sus padres y hermanos, a sus propias necesidades, e incluso, no ponían límites en su vida, aceptaban apoyar en muchas ocasiones de manera incondicional a sus familia, aún a costa de sacrificar su estado emocional, su salud y su descanso. Lo hacían, generalmente, para no ser criticadas, segregadas o discriminadas, dejando de ejercer su poder de decisión. Solían manifestar situaciones de culpa, así como hechos en su vida que fueron dolorosos como un divorcio, un abandono, viudez, rechazo y mucha presión familiar, por lo que, incluso, llegaron a abandonarse como personas. Durante el la intervención se dieron cuenta que, teniendo el poder de decisión de su vida, llegaron a poner límites, dándole un sentido a su vida; se sintieron más aceptadas, más reconocidas, más respetadas e, incluso, vieron su vida más plena y más libre.

Dentro de la intervención hubo personas que mostraron cambios significativos en su vida, por ejemplo, cuando llegaron a establecer límites, cuando se atrevieron a tomar decisiones. Hubo una evolución, un crecimiento intrapersonal desde su interior e interpersonal en la forma como interactúan con otras personas; es decir, la persona esté en un proceso de cambio, de transformación; cada una, desde su propia experiencia, se reafirma a través de su autoconocimiento, lo que Rogers (2007)

denomina la *tendencia actualizante*. Por otra parte, tal y como le señala Barceló (2003), las personas en un grupo generan actitudes psicológicas facilitadoras y de autenticidad, donde lo que se pretende es el desarrollo de la persona, en la sinceridad y congruencia; clima psicológico adecuado para el crecimiento y escucha profunda y activa. Esto es lo que planteó Rogers (2007) en sus tres condiciones fundamentales de *Empatía, Congruencia y Aceptación Positiva Incondicional*.

Para ellas también fue muy importante el buscar, identificar, explorar, hacer contacto con sus emociones y tener la capacidad de expresarlas. Exploraron que no es malo mostrar y expresar sus emociones. Reconocieron en el grupo, y durante la intervención, que es muy importante no asumir roles o responsabilidades que no les corresponden y que en varias ocasiones asumían tales roles para evitar sentirse culpables, provocándoles enojo, ira y coraje, pero que no lo expresaban. Al brindarles un espacio de confianza, respeto, de expresión, donde se dieron las condiciones facilitadoras para un acompañamiento grupal e interpersonal, conllevó a un trabajo intrapersonal desde su proceso personal.

También se trabajó en el autoconocimiento a partir de sus emociones, de su persona, de reconocer sus necesidades y de atenderse primero ellas como personas. Esto les permitió estar de una mejor forma con ellas mismas, con sus hijos, con su familia. El trabajar en el reconocimiento y expresión de sus emociones les generó cambios en su vida; como el reconocer el miedo, el pánico y la soledad. Cabe comentar que una de las participantes estaba pasando una etapa de duelo por la muerte de su esposo; otra, el rompimiento de una relación tóxica; una más, buscaba clarificar el que nunca podrá asumir el rol de padre o sustituir a la madre del hijo de su pareja; otra caía en cuenta de que estaba ocultando o conteniendo todas sus emociones pensando que mostrarlas era signo de debilidad.

Todo esto sucedió gracias al valor de las participantes para reconocer y realizar los cambios necesarios en su vida; los cuales compartieron reconociendo que dichos cambios les permitieron una mejor aceptación en cuanto a su persona, como fue el caso de Hera, que pasaba por la etapa de duelo por la muerte de su esposo, y quien,



poco a poco, tomó decisiones que le permitieran estar de una mejor manera en su vida, como fue el regalar a su sobrino la ropa de su difunto esposo:

*[...] “yo le regalé toda su ropa de mi esposo, de vestir y zapatos, todo, camisetas interiores y todo. Y yo pensé que eso iba ser muy duro para mí”* (Hera BI4, 23/03/2013, 24-26).

También fue significativo el caso de Hestia, quien decidió terminar con una relación sentimental, donde ella no se sentía valorada como mujer:

*[...] “No tengo nada, nada pierdo, entonces, te vengo a pedir de favor que aquí termina todo”* (Hestia BI4, 23/03/2013, 331-332).

Y el caso de Cupido, quien reconoció que no podrá llegar a ser la madre del hijo de su pareja:

*[...] “El niño es otra responsabilidad, al niño nadie le hace caso, ni su papá lo atiende, hazle caso, atiéndelo. Tengo que aprender a callarme la boca, porque yo no soy su mamá, él tiene a su papá y a su mamá, entendí todo el poder que tienen las palabras”* (Cupido BI5, 30/03/2013, 626-630).

Como se puede observar, la persona asume su poder de decisión, ejerce su libertad, valora sus experiencias y busca dar un sentido o giro más positivo a su vida. Observé que fueron capaces de tomar decisiones que habían pospuesto y que reafirman su persona.

## **6.1 El contacto para reconocer y expresar las emociones**

De primera instancia es sumamente difícil reconocer, expresar y manejar las emociones, ya que se tiende a negarlas o a ocultarlas; incluso se llegan a rechazar. En algunas ocasiones se presenta la utilización de máscaras para ocultar los sentimientos y emociones, por lo que es muy importante el trabajo de identificación que se hace a nivel interior y que permite ayudar a expresarlas e incluso nombrarlas. De acuerdo a

Muñoz, las sensaciones se presentan en el cuerpo; la emoción es energía pasajera y el sentimiento es intelectual.

Las personas que participaron en este grupo requirieron hacer un trabajo interno para poder expresar sus emociones, el cual consistió en tener conciencia sobre dicha emoción, reconocer que se tiene y ponerle nombre. En el grupo, en primera instancia, se ocultaba o se desviaba la atención y se evitaba compartir sus emociones, lo que Rogers señala como la Etapa de rodeos: “[...] *periodo de confusión, de silencio prolongado, con una interacción de superficial cortesía (charla de cocktail-party)*” (Rogers, 2008, p. 22). Las participantes fueron compartiendo de forma anecdótica, sin llegar a tocar sus emociones; incluso se evitaba contactarlas; en varias ocasiones hablaron en forma despersonalizada y daban consejos, llegando a la negación de lo que a ellas les atormentaba. Barceló (2003) señala que el estar en contacto es fundamental en el proceso de relación y no tiene que ser de manera violenta, sino por el contrario, de una forma respetuosa y sincera.

Hera manifestó que, en principio, no se sentía en confianza en el grupo ya que nunca le había gustado trabajar así. Tenía temor de que se difundiera lo que se compartía; no sentía un clima de confianza para expresar sus emociones; tenía temor de que traicionaran su confianza o divulgaran su estado emocional. Más tarde comentó que no deseaba seguir tomando medicamentos antidepresivos -a los cuales llama su cocktail- y posteriormente refirió que el haber quedado viuda le producía miedo. En estos tres momentos de la persona en el grupo, registró perfectamente lo que Rogers identifica como la Resistencia a la expresión: “[...] *es probable que algunos individuos revelen actitudes bastante personales. (Existe un yo que muestro al mundo, y otro que conozco en forma más íntima)*” (Rogers, 2008, p. 23).

Conforme avanzó la confianza de las participantes hacia las integrantes del grupo y al facilitador, se fueron dando cuenta de sus emociones, y las fueron reconociendo y expresando. Buscaron dentro de ellas lo que sucedía sin dar la explicación a través de factores externos. Fueron auto-reconociendo sus necesidades, sus miedos, sus pánicos, sus temores; pero también reconocieron que son capaces de verse primero ellas. Incluso lo llegaron a expresar a sus familiares. Reconocieron sus

miedos y temores abiertamente, así como su deseo de superarlos. Se propusieron cambiar algunos aspectos que las bloqueaban y no les permitían vivir de una mejor manera. Aprendieron a expresar sus emociones. Uno de los aspectos más evidentes fue el de poner límites; es decir, verse como personas y no como objetos sexuales, o como simples proveedoras económicas. Aprendieron a tomar sus propias decisiones y asumir sus consecuencias.

En este sentido retomo una vez más a Rogers en una de sus lecturas, *La nueva familia y la antigua*: “[...] *En estas relaciones la elección depende de la persona, lo mismo que la responsabilidad de esa elección*” (Rogers, 1980, p. 19). Las personas primero respetan su poder de decisión y respetan también el pensamiento e ideas diferentes de las personas con las que interactúan, llámese la familia que ellas crearon, o la de su origen, o sus compañeros de trabajo. Ya no les da temor expresar abiertamente sus deseos; ya saben valorarse como personas; ya establecen una nueva relación con su entorno, desde el ECP, ya que tienen el derecho de elegir, de tomar ellas mismas sus propias decisiones; repito, asumiendo sus consecuencias. Tal es el caso de Hera que reconoció que es controladora de sus hijos; que tiene rigidez de pensamientos, haciéndolo de manera consciente; que le desagrada cuando no tiene el control; sin embargo, logró desprenderse de objetos personales de su esposo (ropa, zapatos) ya sin sentimientos de culpa y sin atormentarse con esos recuerdos; no obstante que, al principio, señaló que le costaría mucho trabajo hacerlo.

En el caso de Hestia, cabe recordar que reconoció que su familia la veía como una mujer fuerte y sin problemas. En el grupo llegó a compartir que ocultaba sus emociones; reconoció que llegó a desvalorizarse como persona y, al dar por concluida una relación de concubinato de varios años, se autoelogio, su autoestima creció, se dijo *bonita*, dejó de atender las necesidades de otros y pidió que respetaran sus decisiones. Hubo un cambio muy importante en su vida al concluir una relación toxica, aunque reconoció mucho dolor. También resaltó que se humilló como mujer, y terminó aceptándose como mujer que ha podido ser ejemplo para su hijo, al cual ha logrado sacar adelante.

Dentro del grupo hubo tensión al momento de exponer puntos de vista diferentes, pero finalmente se respetaron y cuidaron mutuamente. Por otra parte, debo reconocer que algunas ocasiones compartieron aspectos muy íntimos y muy personales, de graves crisis emocionales y de problemas de alguna adicción. El grupo las recibió y aceptó como personas, por lo que se estrecharon aún más los lazos de quienes eran familiares y de quienes eran amigas. Hubo muestras de emocionalidad y catarsis, así como de algunos silencios; las participantes fueron identificando aspectos que estaban viviendo, y compartieron cómo los estaban viviendo. Se estaban atreviendo a expresarse, a experimentar, a descubrir nuevas formas para tomar sus propias decisiones. Retomo nuevamente a Rogers (1980, p. 19): “[...] *en estas relaciones la elección depende de la persona, lo mismo que la responsabilidad de esa elección*”.

El reconocerse como personas ayudó a que se diera este proceso. Compartieron sus derrotas, sus fracasos, sus tristezas, sus logros, sus satisfacciones; todo dentro de un clima de respeto y confianza, sin miedo a ser juzgadas, ya que reconocieron un aspecto en común: ser mujeres, con hijos. Para reforzar lo expuesto acudo a Rogers (1985, p. 40) para definir el concepto de Contacto: “Cuando dos personas están en presencia una de otra y cada una afecta el campo experiencial de la otra”.

Al hacer conscientes sus experiencias experimentaron el darse cuenta de lo que sentían, lo que experimentaban, lo que vivían; es ver su mundo interior para identificar qué hay en él, qué emoción se presenta, qué sentimiento lograron contactar ante un evento trágico o desagradable, o un momento mágico o amoroso, que pudo ser generado o provocado por un familiar, amigo o conocido, o por un evento determinado.

## **6.2 Autoconocimiento**

A través de la intervención que realicé, identifique cómo las participantes fueron avanzando para descubrir su yo menos conocido (personas en crecimiento), para conocerse tal cual son, sin engaños, reconociendo lo que les ha sucedido y les sigue sucediendo en su vida; no buscando ocultar aspectos que han marcado sus vidas ya

que muchas veces, o casi siempre, se auto-engañaban, refiriendo que lo que ellas estaban viviendo, comparado con otras personas, no era tan grave; o que lo suyo era pasajero. Hacían esto, generalmente, por temor a ser señaladas. Por otra parte, se dieron cuenta que al ir al *yo privado*; es decir, hacia su interior, eran capaces de reconocer cómo estaban viviendo su vida y las acciones o cambios que era necesario realizar para lograr un mejor bien-estar. Según Barceló (2003), es sorprendente escucharse a uno mismo ya que se descubren aspectos desconocidos y se llega a nombrar las sensaciones experimentadas.

Al principio no fue sencillo, ni fácil, el proceso de ir hacia el interior. No reconocían que en su discurso utilizaban máscaras; sin embargo, la confianza en ellas mismas, en el grupo y en mí, como facilitador, les permitió ir compartiendo paulatinamente su dolor, tristeza, miedos, temores, fracasos y logros. Todo esto se generó en un clima de respeto y confianza; eso propició que fueran reconociéndose como personas, con potencial para hacer cambios en su vida. En esta parte hago referencia a lo que Rogers (1961, p. 66) señala como cambio: *“Las reacciones del cliente que experimenta durante cierto periodo [...] A medida que descubre que alguien puede escucharlo y atenderlo cuando expresa sus sentimientos, poco a poco se torna capaz de escucharse a sí mismo”*.

Las participantes, conforme avanzó esta intervención y al término del mismo, modificaron la percepción de su persona, llegando a aceptarse a sí mismas. Por ejemplo, cuando Hera refirió:

*“Yo te digo porque estoy batallando conmigo misma, con mis propias costumbres. Hablar de otra gente es fácil, pero, o sea, hablar de tus propias costumbres, hay hijo de la chintrola y son costumbres”* (Hera BC6, 13/04/2013, 497-499).

Cupido fue clarificando su rol:

*“No está acostumbrado ese niño que lo atienda y yo no voy a ser la que venga a cambiarle su vida”* (Cupido BC6, 13/04/2013, 888-889).

Observo que el compartir sus experiencia libremente les permitió aceptarse a sí mismas y al grupo. Se mostraron más congruentes logrando con ello una comunicación más transparente.

Finalmente, reitero que al haberles generado un clima para compartir con respeto, ser escuchadas, recibidas, acompañadas y aceptadas por todas y cada una de las participantes y por mí, como facilitador, les permitió comunicar parte de su historia personal en forma muy confidencial, sin que se sintieran amenazadas, rechazadas o juzgadas. Incluso aquí retomo lo que Rogers (1985, p. 41) señala como la Consideración positiva incondicional “[...] *si todas las experiencias de otra persona, relativas a sí misma, son percibidas por mí igualmente dignas de consideración positiva*”.

Estos factores fueron muy importantes para realizar cambios significativos en sus vidas. De alguna forma les permitió expresar sus emociones sin reprimirlas; se fue modificando la idea que tenían ellas sobre su persona como mujeres, con hijos y con la necesidad de responsabilizarse de su familia, para ser vistas con respeto, como lo refiere Barceló (2003, p. 64): “[...] *las personas son importantes y su potencial está siendo obstaculizado, por lo que si conseguimos un entorno adecuado, los individuos tienen la capacidad de desarrollarse como personas sanas, autónomas, responsables y libres*”.

### **6.3 Valoración de sí mismo y aceptación del proceso de cambio**

A través de la intervención que realicé, identifiqué cómo las participantes fueron avanzando al mostrar su yo privado, para conocerse tal cual son. Indagaron o reconocieron su historia personal y su relación con su familia; como en el caso de Hera, que reconoció que es controladora y que le gusta ser el centro de sus hijos. En el caso de Hestia, que señaló al inicio que al mostrar sus emociones se le percibiría como una mujer débil ya que su familia la identifica como “la gorda que no tiene problemas”. Y el caso de Cupido, que ha trabajado en ella desde diversas áreas como el participar en grupos de encuentro en la iglesia, en espacios académicos donde se le invito a

entrevistas individuales, y al formar parte de esta intervención. De acuerdo con Rogers (1964), la persona va camino de lograr su madurez al entender los aspectos que le producen dolor o insatisfacción; es decir, hay una evolución, un avance en la persona, un crecimiento o desarrollo, dejando de ser menos rígidas y dejando de pensar en satisfacer a su familia o su entorno, tornándose más conscientes de su persona, de sus emociones y sentimientos presentes.

Conforme fueron compartiendo todas y cada una de ellas sus tristezas, miedos, enojos y deseos, se aceptaron ellas mismas, reconocieron su importancia como personas, manifestaron sus vivencias y cada vez, de manera más real, es decir, sin ocultar sus emociones, fueron aceptándose tal cual son, como cuando compartió Hera lo siguiente:

*Pues yo que aprendí muchas cosas. Primero estar en grupo, sentirme bien, bienvenida al grupo; o sea, me... me identifique bien, me pude acoplar con todas, gracias a que estaban mis sobrinas. Llegue muy mal. Me voy mucho, mucho muy mejorada de como llegué. Aprendí mucho. Ahora estoy en una etapa muy diferente; ahora no me da pena. Cuando yo llegué aquí hasta me daba pena decir que era viuda. Ahora ni siquiera... es más, ahora aprendí que no tengo ni porque decirle a nadie que soy; así de fácil (Hera BC6, 13/04/2013, 997-1004).*

De acuerdo a Rogers (1980), no se trata de resolver un problema, sino que el individuo crezca y que afronte las diversas situaciones de una forma integrada, menos confusa, de forma responsable y organizada; es decir, que la persona sea capaz de enfrentar con sus propios medios su problemática y que pueda avanzar en su proceso personal.

Está el ejemplo de Cupido:

*No está acostumbrado ese niño que lo atienda y yo no voy a ser la que venga a cambiarle su vida (Cupido BC6, 13/04/2013, 888-889).*

Recapitula cómo ha sido su aprendizaje:

*[...] “todo esto, es que esto no es el grupo para mí o sea, esto no es a partir del grupo, esto es a partir de que usted y yo hemos platicado; entonces, ps, que le digo, todo esto que he aprendido, todo lo que... la fuerza que tiene aquella, el encabronamiento que de repente demuestra y yo soy me vale madres. Entonces no, bueno, o sea, no en mal plan, pero... Hestia que decía, antes no le daba un beso a mi hijo en las noches... yo sí, siempre se los doy y hoy lo hago con más gusto porque te oí. Es algo que yo digo, ya no dejo de hacerlo. A veces antes decía, ya no le di su beso, ya me da hueva bajar y me acuerdo, no pues sí, entonces bajo y se lo doy, no?... acá mi amiga que... pues ese amor tan grande a tu viejito. A chinga de veras, la fortaleza de Picus. O sea, digo, escucharla y de, de que yo a veces, digo, yo con mis hijos soy muy tajante, o sea las cosas se hacen así no porque yo digo, o sea, no es porque yo sea su mamá, pero aquí las cosas se hacen así, yo mando, yo pago ahora; se chingan entonces. Reírme de las cosas, pero sí ser menos aprensiva, o sea, no pasa nada, a decir... y esas greñas, que pues aquí están peinadas, despeinadas pero, pero no es tan malo [...].” (Cupido BC6, 13/04/2013, 924-957).*

Como podemos observar con esas citas, las participantes fueron quitándose sus máscaras, dejando algunos de sus temores a un lado; fueron acercándose y reconociendo su yo. Dejaron de buscar cumplir y satisfacer las necesidades impuestas por otros; dejaron de pensar en cómo agradar a los demás, buscando con esto que no se molesten con ellas. Ahora ya ponen límites, piensan primero en ellas como personas; se sienten con un poco de mayor libertad para expresar sus emociones y con mayor seguridad de tomar sus decisiones. Ya no toman en cuenta lo de afuera, lo externo; ya le hacen caso a su cuerpo, tratan de acudir a su yo interior. Retomo a Gondra cuando refiere:

*“La persona hipotéticamente apta para la terapia es aquella que se siente amenazada por la percepción oscura de experiencias contrarias a la concepción que se tiene de sí misma. Se va construyendo una configuración del sí mismo nueva o revisada. Contiene percepciones anteriormente rechazadas. Incluye una*



*simbolización más exacta de una variedad mucho más amplia de experiencia sensoriales y viscerales” (Gondra, 1978, p. 109).*

Se hicieron responsables de sus decisiones y sus consecuencias, sin que esto signifique que la decisión que ellas eligieron sea la mejor. Se responsabilizaron de su vida, no buscaron culpables de lo que les estaba pasando; esto les fue permitiendo aceptar a las demás miembros del grupo. Lograron expresar algunas de sus emociones abiertamente como fue el enojo, el miedo, la culpa, etc.

Para reafirmar, con la teoría, lo antes señalado, acudiré a Rogers en Gondra, sobre la definición del concepto de sí mismo:

*“La abstracción que llamamos del sí mismo –diría Rogers en 1959– es uno de los constructos centrales de nuestra teoría [...] noción eminentemente fenomenológica... objeto percibido dentro del campo perceptual... Es el conjunto de percepciones e imágenes relativas a nosotros mismos” (Gondra, 1978, p. 124).*

#### **6.4 Mi experiencia en el proceso de facilitación.**

Debo reconocer que para mí fue una grata experiencia el realizar esta intervención de seis sesiones, con un espacio de tiempo bien delimitado y con objetivos claros para trabajar; cuya finalidad fue acompañar a un grupo de personas, identificando cómo expresan sus emociones. Por otra parte, identifico un interés de aspecto académico, a efecto de poner en práctica mis aptitudes, actitudes, capacidades, habilidades y darme cuenta de mis errores y omisiones; sin embargo, no fue nada sencillo acompañar a este grupo y ser yo el responsable de esta intervención. Al final de la intervención me generó tristeza ya no volver a compartir con ellas. Retomo lo que señala Barceló (2003, p. 71): *“El grupo, como la persona, tienen un tiempo finito de vida. Este tiempo finito viene determinado por el nacimiento y la muerte del grupo”.*

El trabajo de intervención se efectuó los días sábados. Para ocho de las participantes era un día de descanso; y sólo para una de ellas era día de labores. Todas

estuvieron dispuestas a brindar tiempo de su descanso semanal para compartir sus experiencias y vivencias. El grupo pudo acompañar a cada una de las participantes en el manejo de sus emociones; desde su rigidez, la utilización de máscaras, desde su silencio, su vulnerabilidad, su resistencia negativa, de estar a la defensiva y buscando cuidar su imagen, pero también buscando muchas veces ser empáticas con ellas mismas. Por mi parte les ofrecí un espacio de respeto, de escucha, de aceptación; empatizando con cada una de ellas, a fin de que me identificaran como un facilitador respetuoso, que estaría acompañándolas, de una forma muy cercana, con la intención de que expresaran el manejo que hacen de sus emociones en su vida, a través de la exploración personal de sus emociones, buscando, en consecuencia, el que las participantes realizaran cambios significativos en sus vidas presentes. De acuerdo con Barceló (2003), cuando refiere estar presente, es ser uno mismo, no asumiendo una actitud superior al grupo en conocimientos, sino como persona que acompaña y esta para el grupo.

Para mí hubo tres personas dentro del grupo que hicieron un trabajo más profundo al identificar aspectos personales que tenían que trabajar. Se aventuraron y atrevieron a reconocer quiénes son como personas y qué cambios debían realizar en sus vidas. La confidencialidad fue una parte importante que se manejó en el grupo; es decir, no se tenía que dar a conocer fuera del grupo lo que ahí se estaba compartiendo. El respeto fue otro elemento importante que permitió compartir con mayor confianza.

En lo que a mí respecta, fui tratando de ser respetuoso de sus personas. Quizá no coincidí en algunas ideas; sin embargo, busqué mostrarme más congruente, más auténtico, respetar su espacio y reconocer que había momentos en que el grupo me movía. Esto fue al hacer contacto con mis emociones; momentos en que mis expresiones faciales cambiaban y se reflejaban en mi lenguaje corporal. De acuerdo con Rogers (1964), para crear una relación de ayuda y acompañamiento fue necesario ganarme la confianza de la persona, ser real, no ocultar mis sentimientos y emociones, mostrar respeto, calidez, poder identificar qué es mío y qué es de la otra persona, no aconsejar y respetar la libertad de la persona, no hacer juicios sobre la persona; y yo diría, confiar en el otro.

Dentro de mi proceso de acompañamiento identifiqué momentos en que no tomé en cuenta los mensajes verbales y el lenguaje no verbal. Esto se debió a que no presté toda mi atención en el grupo y, sobre todo, por ser controlador y tener una actitud rígida en las primeras sesiones, por exigirme demasiado; sin embargo, también fui avanzando en mi proceso personal. El grupo también influyó en mi persona. Incluyo una intervención mía.

“Qué importante el reconocer cuando estamos alegres y expresarnos, no? porque cuesta trabajo también. A mí a veces me costaba trabajo, o no Picus?” (Facilitador BI2, 02/03/2013, 452-454).

Me mostré respetuoso y empático al acompañar el esfuerzo y miedo de las participantes; al ir al fondo de la persona y tratar de que se manifestara un crecimiento de la persona; haciendo uso de sus recursos personales; logrando cambios significativos en su vida; buscando que fueran más congruentes. En estos hechos me refleje como persona, como fue el ver en el grupo mis emociones reprimidas, negando su existencia y el esfuerzo que implicó trabajar en uno mismo, el despojarme de mis máscaras, mis emociones, mi miedo, mi tristeza, y mostrar la persona que soy; es decir, llegar a ser yo mismo tratando de seguir lo que compartían. Pude darme cuenta del tono de voz con el que inicié y con el que terminé. Me identifiqué con el grupo. Pasé de ser directivo a permitirle al grupo que fluyera. Retomo lo que Okun (2001, p. 45) señala en la relación de ayuda *“El propósito de la relación de ayuda es satisfacer las necesidades de la persona que ha acudido en busca de ayuda, no las de quien las proporciona”*.

Todo eso generó un compromiso y convicción de no acompañarlas sólo como un requisito académico, sino como personas, como seres humanos, con la necesidad de ser escuchadas, de explorarse, de buscar en su interior. Al término de la intervención reconocí el aporte que ellas hicieron en mi vida, lo que me permitió mostrarme más auténtico. Todo esto me permitió establecer el proceso de facilitación y lograr su confianza. Finalmente se aceptaron y valoraron como personas, establecieron límites y realizaron cambios en su vida; lo cual, seguramente, fue un crecimiento para ellas y también para mí. Por último, en el cierre de la intervención las participantes del grupo

compartieron cómo llegaron, sus aprendizajes, y en qué les ayudó el grupo para realizar algunos cambios y tomar decisiones significativas en su vida. Nuevamente hago referencia a Okun (2001, p. 45): *“En una situación de ayuda no se le hace algo a otra persona para convertirle en alguien mejor; se trabaja de manera conjunta en la búsqueda de la mejor solución (después de haber considerado todas las alternativas disponibles) y si es posible su puesta en práctica”*.

Considero que logré acompañar al grupo, que logré desarrollar un poco más la habilidad de escucha, que reflejé en algunos momentos, que hice pocas confrontaciones, que resumí, y que trate de ser empático y respetuoso. Considero que desde ahí ellas realizaron cambios en su vida y, por otra parte, tengo que reconocer que el grupo también influyó en mi crecimiento personal.

## CONCLUSIONES Y PROPUESTAS

En este apartado expongo y concretizo la experiencia que se obtuvo de la intervención de expresión y manejo de las emociones con mujeres. Desde mi punto de vista, las participantes mostraron, al final del mismo, cambios significativos en sus vidas: Se autovaloraron al cuidarse ellas mismas, aprendieron a poner límites, se dieron la oportunidad de participar sin tener sentimientos de culpa; todo desde el ECP, el cual les ayudó a que les brindara un espacio de respeto, de escucha para compartir y expresar los conflictos de su historia personal con toda la libertad, sin ser juzgadas ni rechazadas; incluso se apreció el que se ofrecieron apoyo entre ellas mismas. Parte fundamental de los cambios realizados fue el creer en ellas, en sus capacidades y en su poder de decisión, asumiendo las consecuencias de las mismas. Todo esto les ha permitido el que ahora hayan dado un giro distinto a pequeñas acciones de su vida; a percibirse de manera distinta.

Dentro del desarrollo de las sesiones puede observar las tres condiciones básicas para la facilitación o acompañamiento que establece Rogers: Congruencia, Empatía y, la Aceptación positiva incondicional. Para reafirmar lo señalado acudo a lo que Bazier expone:

*“El terapeuta no se limita ofrecer al cliente una comprensión cálida y amigable o un bálsamo para sanar sus heridas, sino que también hace que el cliente se esfuerce. Hace que el cliente se enfrente ante la difícil y en ocasiones dolorosa tarea de explorar su propia experiencia”* (Brazier, 1993, p. 64).

Otro aspecto importante para la facilitación o acompañamiento de este grupo fue la comunicación. A través del compartir la historia personal de sus vidas, las participantes expresaron sus emociones, su dolor, sus miedos, sus temores, sus tristezas y sus alegrías; todo lo que ellas creían que los demás pensaban de sus vidas. Se dieron cuenta que era muy importante tocar y dejar atrás algunos temas dolorosos para ellas. Esto les permitió avanzar en algún momento de su vida en que se sentían frenadas; es decir, fueron capaces de tomar decisiones y enfrentarse a situaciones de

cambio. Considero que también ayudó el apoyo y empatía que se dio entre las mismas participantes del grupo y este facilitador. En ocasiones su discurso era distinto a sus expresiones faciales y corporales. En algunos momentos se los hice notar. Eso les ayudó a abrirse un poco más, a tratar de ser más congruentes, a fluir y expresarse hasta donde quisieran preste atención a sus posturas corporales, al tipo de lenguaje, tono de voz, información a la que le dio énfasis cada participante, ademanes, gestos, etc.

Por otra parte, el grupo también me movió emocionalmente. Algunos relatos que compartieron las participantes me permitieron mostrarme, sin olvidar, claro está, que el espacio era de ellas. Hubo momentos en que al compartir su dolor, su sufrimiento, angustia y dudas, logré identificar que yo también había tenido experiencias similares en mi historia personal; también había estado confundido en algún momento de mi vida. He podido continuar mi crecimiento personal con el apoyo de la Maestría en Desarrollo Humano; esta me ha permitido avanzar y realizar cambios en mí vida, ser capaz de tomar mis propias decisiones, ser congruente con mi formación profesional y con aspectos de mi vida. Estas situaciones no han sido sencillas, pero veo, con satisfacción, que me han permitido ser más congruente; me han ayudado a expresarme y no callar lo que me molesta, lastima o hace daño. Eso, justamente, también hicieron ellas. Ambos buscamos hacer cambios para construir una mejor persona, una mejor versión del ser humano que somos, dejando atrás todo lo que nos daña, lastima o impide avanzar.

Estoy convencido de las transformaciones que yo he experimentado en mi vida personal ha sido con el apoyo del Desarrollo Humano desde el Enfoque Centrado en la Persona, por lo que, más que obligación de mi parte, está la convicción de difundir y aplicar la misma oportunidad mediante el acompañamiento o facilitación de las personas que lo deseen, buscando hacer pequeños cambios en sus vidas, reconociéndose como seres únicos e irrepetibles, con capacidad de transformar sus vidas; esto ayuda a que se produzca un crecimiento en la persona, lo que Rogers denomina la Tendencia actualizante.

Por otra parte, buscaré implementar, en la medida de mis posibilidades, grupos de encuentro basados en el ECP y ligados a la utilización y soporte de la Musicoterapia

Humanista. Tal motivación lleva la finalidad de apoyar a personas que busquen un bienestar; que deseen mejorar sus relaciones familiares o laborales; basado todo ello en un trabajo personal que implique un crecimiento.

Procuraré brindar un espacio de escucha individual o grupal para acompañar a la persona o personas que así lo deseen. Buscaré que me perciban como un facilitador congruente, empático y confiable; que las acepte tal cual son, sin limitarlas o juzgarlas; ser un facilitador que les permita expresarse en un espacio de libertad para irse atendiendo y destruyendo-reconstruyendo algunos aspectos de sus vidas.

En mi ámbito laboral es común que, derivado de una reestructura organizacional o adelgazamiento de estructuras (desaparición de puestos), se liquide o prejuble en forma anticipada a determinadas personas. Procuraré acompañarlas y escucharlas, principalmente en ese difícil momento en que se da por terminada la relación laboral, ya que se suelen detonar una diversidad de sentimientos y emociones como enojo, tristeza, angustia o alegría.

Por otra parte, en las empresas de la Iniciativa Privada existe demasiada presión para el logro de resultados (como el ahorro de recursos materiales y financieros) que permitan el crecimiento de los ingresos (ganancia). En muchas ocasiones se sacrifica la satisfacción del personal o el bienestar de los empleados, generando estrés y afectando las relaciones familiares. El estrés laboral se ve reflejado en el ausentismo del personal, en la insatisfacción del trabajo y en el maltrato a los trabajadores o clientes, en la falta de integración de los equipos de trabajo, y en los costos que se tienen en la toma de decisiones. Mi aporte en la organización será a través de la confrontación directa, aunque no esté de acuerdo con alguna de sus conductas, pero respetando principalmente a la persona, al ser humano.

Por último, también tengo que reconocer que para mí era importante el realizar un trabajo de facilitación humanista y acompañamiento empático utilizando la Musicoterapia Humanista ya que esta vino a complementar mi formación en Desarrollo Humano. Este recurso me ha permitido ayudar a explorar y contactar con emociones y sentimientos primarios como el Miedo, el Afecto, la Tristeza, el Enojo y la Alegría; lo que

Miriam Muñiz denomina como MATEA. Este contacto ayuda a pasar a través de una gama y tonalidad de emociones y sentimientos adyacentes como son la soledad, el amor, la culpa, la vergüenza o la lástima. La música ayuda a lograr este contacto y expresión. Vale la pena señalar que la persona reacciona de diferente manera ante la música seleccionada, de ahí la importancia de escoger la música de una forma empática; que sea el cliente quien defina su sentimiento, emoción y tema a trabajar (cfr. Muñiz, 2008, p. 9). Por otra parte, Bizcarra ejemplifica de forma muy clara las emociones y sentimientos. La primera implica ir de lo interior a lo exterior de la persona, a través del movimiento corporal, la respiración, el lenguaje verbal y no verbal. Las emociones y sentimientos dan color y calor a nuestra vida.

*“Mientras el sentimiento es algo interior y vivido conmigo mismo, la emoción se acompaña de cambios físicos más o menos profundos y tienden a la expresión exterior del afecto sentido; al cambio de actitud. Los sentimientos son más profundos y duraderos, mientras que las emociones se expresan externamente y son más pasajeras”* (Bizcarra, 2008, p. 19).

Para mí fue muy importante trabajar con emociones y sentimientos ya que hoy en día se dice que son la fuente y origen de las enfermedades emocionales; por lo que es fundamental expresarlas y, sobre todo, tener la capacidad de hacerlo sin dañarme yo y sin dañar a los otros. En ese sentido estoy de acuerdo en señalar que no hay sentimientos buenos o malos, sino la intención y la actitud ética de su aplicación y que están en función de lo socialmente aceptado.

Este método de facilitación humanista es el que, en este momento, me llama más la atención y en el cual me perfilo profesionalmente. Con este desarrollo y especialización espero hacer mi contribución al Desarrollo Humano. Gracias a este he logrado un conocimiento y reconocimiento de mi persona. Me ha permitido avanzar y generar cambios en mi vida; identificar, reconocer, canalizar y expresar mis emociones, sean oscuras o lucidas, y darles un enfoque que me permita crecer como persona.

Las personas que tienen éxito prestando ayuda están familiarizadas con muchos enfoques y estrategias. El hecho de tener una amplia gama de alternativas permite a



estos profesionales seleccionar las estrategias que, con mayor probabilidad, satisfarán las necesidades del cliente o del sistema al que atienden (*cfr.* Okun, 2001, p. 29).

Con esto reafirmo que tanto el Desarrollo Humano como la Musicoterapia Humanista me permitirán ofrecer un espacio u opción para que las personas trabajen su proceso personal, descubran sus capacidades y las potencialidades que existen en su persona. Es fundamental reconocer que es la persona quien define el tema, emocionalidad o sentimiento a trabajar; mientras que el facilitador lo activa para que salga y, con la ayuda de la música, para que no se reprima o limite en su expresión, buscando siempre que la persona logre una resolución a su problema y potencialice sus capacidades.

Resumo esto último en tres frases que mi trabajo personal me ha permitido: **Reconciliarme con mi pasado, resignificar mí presente, para una mejor vida a futuro.**

- Se confirma que la facilitación grupal que se dio es beneficiosa para cada una de las mujeres participantes.
- El ECP es un elemento indispensable para lograr encontrarse a sí mismas.
- El encuentro con sí mismas las lleva a un cambio en sus vidas, donde hay decisiones que tienen que tomar; pero, a diferencia del pasado, estas decisiones son con un mayor conocimiento de su realidad, de su vida, de su familia y de la sociedad. Todo ello se logra conociendo mejor su *yo real* y, al conocerlo, se pueden enfrentar al mundo para encontrar su *yo ideal*.
- Al encontrar su *yo real* pueden ver mejor el futuro, pueden elaborar mejor sus pensamientos; logran una mejor imagen de sus hijos y mejoran el entorno social en donde viven.
- El proceso de facilitación logra una aceptación de sí mismas, que influye en sus deseos de ser mejores personas, mejores ejemplos para su familia y para la sociedad. Ellas demuestran que se han desarrollado en estas sesiones como mujeres diferentes a las que llegaron.

- Si se desarrollan procesos similares, en donde la participación de ellas sea superior, existe la probabilidad que el entorno social se vaya mejorando, ya que al ser cada una de ellas mejor de lo que eran antes, influirán en las demás partes de la sociedad, compuesta por su familia extendida, los amigos y los compañeros del trabajo, los cuales encontrarán mujeres que saben valorarse correctamente y que saben la importancia de su naturaleza, de su vida y sobre todo, de su futuro.

## REFERENCIAS

Anguiano, E. (1977). México y el Tercer Mundo: Racionalización de una Posición. En *Continuidad y Cambio en la Política Exterior de México*. México: El Colegio de México.

Armenta, J. (2002). *De la intervención a la facilitación en las crisis: un modelo centrado en la persona*. Revista de Enseñanza e Investigación en Psicología, Vol. 7, No. 2, pp. 341-358.

Barceló, B. (2003) Crecer en grupo. Una aproximación desde el enfoque centrado en la persona. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Bartra, Eli, El movimiento feminista en México y su vínculo con la academia revista de Estudios de Género. La ventana [en línea] 1999, (Diciembre): [Fecha de consulta: 3 de enero de 2017] Disponible [en:<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=8841129009>](http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=8841129009) ISSN 1405-9436

Bizkarra, K. (2005) Encrucijada emocional. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Barcelona: Praxis

Branden, N. (1994). El poder de la Autoestima. México: Paidós.

Cánovas, M. A. (2008). La relación de ayuda en enfermería. Una lectura antropológica sobre la competencia relacional en el ejercicio de la profesión. Tesis Doctoral para obtener el título de Doctor en Teoría e Historia de la Educación. Universidad de Murcia. Murcia, 2008.

Carretero, J.M.L. (2004). *Estilos de Gestión de un Grupo de Supervisión de Facilitadoras del Desarrollo Humano en Grupo de mujeres del Cerro del Cuatro* (Tesis de Maestría) Recuperada de la Base de Datos de trabajos de grado MDH 1986-2012 Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente.

Caldú, Z.M.I. (2004). *El Enfoque Centrado en la Persona como Propiciador de Autoconocimiento en un Grupo de mujeres Trabajadoras de un Invernadero de Flores*

*de Copalita* (Tesis de Maestría) Recuperada de la Base de Datos de trabajos de grado MDH 1986-2012 Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente.

Cairo, C. (1999). *Lenguaje del cuerpo Aprende a escuchar su cuerpo para vivir sano*, Editorial Kier, 2010 Buenos Aires.

Cabrera, E. L., Huertas, A. M., Rodríguez, M. F. y Sánchez, A. (2005). *Representaciones Sociales sobre la Maternidad y la Entrega en Adopción en mujeres que están considerando esta opción respecto al hijo(a) que esperan o acaban de tener*. Tesis de Grado para obtener el Título de Licenciado en Psicología. Pontificia Universidad Javeriana. Facultad de Psicología Bogotá, Colombia a Julio de 2005.

Ceballos, F (2011). El último aliento: una fenomenología sobre ser madre soltera. *Enseñanza e Investigación en Psicología*. Vol. 16, No. 1, 165-173.

Cruz, A. (2003). En un tercio de las familias mexicanas falta el padre. Periódico La Jornada del día domingo 15 de junio de 2003. Extraído desde la dirección: <http://www.jornada.unam.mx/2003/06/15/038n1soc.php?origen=soc-jus.php&fly=1>

Consejo Nacional de Población (CONAPO) (2005). *El envejecimiento de la población en México*. México, D.F.: CONAPO.

Cuevas, A. J. (2010). Jefas de Familia sin Pareja: Estigma Social y Auto percepción Estudios Sociológicos. 27, 84, 753-789.

Daskal, A. M. (1994). *Permiso para Quererme: Reflexiones sobre la autoestima femenina*. México: Paidós.

Delucchi, D. (2011). *Plan estratégico provincial de la mujer*. Argentina: Gobierno de la Pampa.

Durand, J. (2012). *El sueño americano no es para mexicanos*. Periódico La Jornada del día domingo 4 de noviembre de 2012. Desde: <http://www.jornada.unam.mx/2012/11/04/opinion/016a2pol>

Egan, G. (1981). *Etapas I: La respuesta del orientador y la auto-exploración del cliente. Capítulo 4*, en Egan, Gerard, *El Orientador Experto. Un modelo para la ayuda sistemática y la relación interpersonal*. México: Iberoamericana, pp. 69-85.

Estudios de Administración Aplicada, A. C. (EDAC) (1999). *Mujer Integral*. El Gran Acontecimiento de Hoy. Serie Ser Mujer Hoy, Vols. V y VI. México: Trillas.

Felix, A (2001). "Jefatura de Hogar Femenina y bienestar familiar en Monterrey. Una aproximación cualitativa" *Frontera Norte*. 13, 2E, 197-242.

Franco, R. (2010). *Situación de las madres solteras, visto desde la teoría de Erving Goffman*. Tesis para obtener el Título de Licenciada en Psicología. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. Escuela Superior de Actopan. Área Académica de Psicología. Actopan, Hidalgo a Noviembre de 2010.

Galindo, C.M.J. (2011). *Descubriendo tú poder. Autoconocimiento y Reafirmación Personal con Mujeres de la Colonia Arboledas, de Zapopan, Jalisco* (Tesis de Maestría) Recuperada de la Base de Datos de trabajos de grado MDH 1986-2012 Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente.

Gabayet, L (2006). Atrapadas entre la flexibilidad y precariedad en el trabajo las obreras de la industria electrónica de la zona metropolitana de Guadalajara 1988- 2004. 21, 29-50.

Garduño, R. y Méndez, E. (2007). *En octubre empieza a aplicarse el aumento al precio de la gasolina*. Periódico La Jornada del día 19 de septiembre de 2007. Desde: <http://www.jornada.unam.mx/2007/09/19/index.php?section=economia&article=027n1ec>  
o

Gutiérrez, L (2008). La distribución del ingreso en México: un análisis regional, 1990-2004 *Problemas del Desarrollo*. 39,152, 139-163.

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación*. México: Mcgraw-Hill.

Huenú, A. (2011). *De la persona al Equipo y del Equipo a la persona*. Trabajo para obtener el grado de Maestra en Desarrollo Humano. Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente. Departamento de Salud Psicología y Comunidad. Maestría en Desarrollo Humano. Tlaquepaque, Jalisco al 5 de julio de 2012.

Informe Sombra (2002). *La discriminación de las mujeres en México, cuatro años después, avances y retrocesos 1998-2000*. México: Red de Género y Economía.

Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI) (1996). Estados Unidos Mexicanos. Cien años de Censos de población. Aguascalientes: INEGI.

Instituto Nacional de las Mujeres (2008). *Desigualdad de género en el trabajo*. México, D. F.: Gobierno Federal.

Instituto Nacional de Estadística Geografía e Informática (INEGI) (2011). *Estadísticas a propósito del Día Mundial de la Población*. México: INEGI.

Instituto Nacional de Estadística Geografía e Informática (INEGI) (2012). *Conociendo México*. Aguascalientes: INEGI.

Jiménez, A. E. (2012). Taller de autoconocimiento para renovar las relaciones inter e intra personales con mujeres pertenecientes a la comunidad de la parroquia Santiago Apóstol, fundamentado en el Enfoque Centrado en la Persona. Trabajo para obtener el grado de Maestra en Desarrollo Humano. Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente (ITESO). Departamento de Salud, Psicología y Comunidad. Tlaquepaque, Jalisco, 3 de septiembre de 2012.

Lafarga, J (2004). Que es el desarrollo humano en México. Itaca, 18 de marzo del 2004  
Introducción: Amplitud y especificidad.

Lete, I., De Pablo, J. L., Martínez, C. y Parrilla, J. J. (2001). Embarazo en la adolescencia. En Rada, C., Lete, I., Ross, R., y De Pablo, J. L. *Manual de Salud Reproductiva en la Adolescencia*. Zaragoza: Sociedad Española de Contracepción/Wyeth-Lederle.

López, J; Sovilla, B; García, F (2011). Efectos macroeconómicos de las remesas en la economía mexicana y de Chiapas. 17, 67, 57-89.

Loreto (1961). Personalidad de la mujer Mexicana. México: Impresora Galve.

Lowen, A. y Lowen, L. (2010). *Ejercicios de bioenergética*. Malaga, España: Sirio.

Mancillas, C. (1999). *Los laberintos en la vida de las mujeres y el hilo conductor hacia su desarrollo pleno*. Revista Prometeo. Fuego para el propio conocimiento. No. 23. pp. 66-73.

Martínez, M. (1989). Comportamiento Humano. Nuevos métodos de investigación. Ed. Trillas: México. SEGUNDA PARTE MÉTODOS ESTRUCTURALES. Cap 8. El Método fenomenológico pp. 167-188.

Maslow, A. (1954). Motivación y personalidad. Madrid, España: Díaz de Santos.

Mendizábal y Rosales (2005). Mujer y Familia. La maternidad en el derecho de familia y de la Seguridad Social. Ponencia presentada en el Instituto de Investigaciones Jurídicas de la UNAM. Congreso Internacional de Derecho de Familia. Celebrado del 22 al 24 de noviembre de 2005. UNAM.

Micolta, A. y Escobar, M. C. (2010). *Si las abuelas se disponen a cuidar, madres y padres pueden emigrar*. Revista Venezolana de Estudios de la Mujer, Julio-Diciembre de 2010, Vol. 15, No. 35, pp. 91-116.

Moncó, B; Jociles, M; Rivas, A (2011). Madres solteras por elección: representaciones sociales y modelos de legitimación. 24, 74, 73-92.

Moreira, V (2007). Psicoterapia humanista-fenomenológica: un desarrollo contemporáneo desde Carl Rogers\* Ponencia presentada en el X Foro Internacional del enfoque Centrado en la Persona, Mallorca (España), Mayo 7-12 de 2007 Universidad de Fortaleza, Brasil

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) (2011). *Año Internacional de los Bosques*. 2011. D.F.: FAO.

Morales, B. y De la Morena, M. L. (1994). *Factores de riesgo del maltrato infantil*. Boletín de Pediatría, No. 35, año 1994, pp. 293-299.

---

\* Ponencia presentada en el X Foro Internacional del Enfoque Centrado en la Persona, Mallorca (España), Mayo 7 - 12 de 2007.

Okun, Barbara F. (2001). Habilidades de comunicación Cap.3. En Okun, Barbara F. (2001). Ayudar de forma efectiva (Counseling). Técnicas de terapia y entrevista. Paidós, Barcelona, España, Pp. 99-119.

Orozco, W. (2008). El machismo en México y su esencia. Revista Entreverando, octubre 2008, Universidad Veracruzana Intercultural, pp. 8-11.

Palacios, J. I. (2001). El concepto de Musicoterapia a través de la Historia. Revista Interuniversitaria de Formación de Profesorado, No. 42, diciembre de 2001, pp. 19-31.

Paredes, M. (2013). *El turismo Nacional se recuperará*. Periódico Excelsior del día 19 de marzo de 2013, pag. 1-8-9. Desde <http://www.excelsior.com.mx/2013/03/19/889695>

Quitmann, H. (1989). *Psicología Humanística*. Barcelona: Herder.

Ramírez, L de la T. (2013). Mujeres tejiendo historia en la mitad de la vida. Trabajo de Grado para obtener el grado de Maestra de Desarrollo Humano. Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente (ITESO). Departamento de Salud, Psicología y Comunidad. Tlaquepaque, Jalisco, 21 de agosto de 2013.

Redacción (2012). *EU recomienda no viajar a 19 estados de México*. Página de Noticias Aristegui Noticias del 20 de noviembre de 2012. Consultada de <http://aristeginoticias.com/2011/mexico/eu-recomienda-no-viajar-a-19-estados-de-mexico/>

Rodríguez, I (2013). *Aplican último aumento de la gasolina en el año; incrementarán 11 centavos*. Periódico La Jornada del día 6 de diciembre de 2013. Desde: <http://www.jornada.unam.mx/ultimas/2013/12/06/aplican-ultimo-aumento-de-la-gasolina-en-este-ano-incrementaran-11-centavos-3314.html>

Rodríguez, J. (2003). La fecundidad alta en América Latina y el Caribe: un riesgo en transición. Santiago de Chile: CEPAL.

Rogers, Carl (1964). El proceso de convertirse en persona, México: Paidós.

Rogers, Carl (1980). El poder de la persona, México: Manual moderno.



Rogers, Carl (2007). *Terapia personalidad y relaciones interpersonales*, Buenos Aires: Nueva Visión.

Rogers, Carl (2008). *Grupos de encuentro*, Buenos Aires: Amorroutu.

Salazar, G. D. (2012). [Descubrir a Eva] (Tesis de Maestría) Recuperada de la Base de Datos de trabajos de grado MDH 1986-2012 Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente

Sennett, R. (2012) *Juntos. Rituales, placeres y políticas de cooperación*. Barcelona: Anagrama

Sloan, T (2002). Reseña de "Más allá de la persona: Hacia una psicoterapia fenomenológica mundana" de Virginia Moreira. 5, 2, junio,166-167

Sovilla, B (2006). Las políticas económicas en el contexto del neoliberalismo: situación actual y perspectivas para la economía mexicana. *Aportes*. 11, 031 y 032 ,25-44.

Torralba, F. (2004). *La empatía: Núcleo del cuidar. Apostillas de Edith Stein*. Tempus Vitalis, Revista Internacional para el Cuidado del Paciente Crítico. Vol. 4, No. 3, pp. 49-52.

Tuiran, R (2002). *Transición demográfica, trayectorias de vida, y desigualdad social en México: Lecciones y Opciones Papeles de Población*. Enero-marzo, número 031 Universidad Autónoma del Estado de México Toluca, México pp.25-66

Urzúa, S. (1998). *Madres solas. Realidades y Soluciones*. México: Trillas.

Velazco, E. (2013). En fábricas, mujeres ganan 33% menos que hombres. Periódico La Jornada del día miércoles 17 de julio de 2013, p. 17. Extraído desde la dirección: <http://www.jornada.unam.mx/2013/07/17/politica/017n2pol>

Vizcarra, I (2002). La institucionalización de la equidad y género en el Estado de México y la Economía Política Feminista 8, 49-59.



## ANEXOS

### Anexo 1. ¿A quiénes afecta la fecundidad alta?: Una primera aproximación.

| País y fecha censal | 17 años |         |       |      |           |        |            |          |       |      |      |      |
|---------------------|---------|---------|-------|------|-----------|--------|------------|----------|-------|------|------|------|
|                     | Total   | Estrato |       |      | Educación |        |            |          | Etnia |      |      |      |
|                     |         | Alto    | Medio | Bajo | Sin       | Básica | Secundaria | Superior | 0     | 1    | 2    | 3    |
| Bolivia, 2001       | 11,6    | 5,6     | 13,8  | 19   | 21        | 19,2   | 8,1        | -        | 12    | 11,9 | 7,1  | 24,9 |
| Costa Rica, 2000    | 11,8    | 4,2     | 11,2  | 25,2 | 31,9      | 21,8   | 5,5        | 1,4      | 11,4  | 30,5 | 16,2 | 6,5  |
| Ecuador, 2001       | 14,9    | -       | -     | -    | 21,8      | 23,2   | 9,9        | 3,5      | 14,8  | 14,2 | 24,7 | 14,5 |
| México, 2000        | 10,6    | 4,2     | 9,7   | 18,1 | 22,7      | 20,2   | 12         | 1,8      | 10,1  | 14,7 | 10,9 | 20   |
| Nicaragua 1995      | 23,7    | -       | -     | -    | 40,7      | 29,9   | 10         | 2,5      | 23,3  | 27,1 | 37   | 18,8 |
| Panamá, 2000        | 16,2    | 4,4     | 11,3  | 29,9 | 41        | 36     | 9,3        | 1,6      | 13,4  | 28,2 | 40,8 | 43,2 |
| Uruguay, 1996       | 12,8    | 4,6     | 9,9   | 22,3 | 27,5      | 19,2   | 3,9        | 5,7      | -     | -    | -    | -    |
| País y fecha censal | 22 años |         |       |      |           |        |            |          |       |      |      |      |
|                     | Total   | Estrato |       |      | Educación |        |            |          | Etnia |      |      |      |
|                     |         | Alto    | Medio | Bajo | Sin       | Básica | Secundaria | Superior | 0     | 1    | 2    | 3    |
| Bolivia, 2001       | 28,4    | 13,3    | 34,3  | 44,3 | 47,8      | 48,6   | 28,7       | 1,8      | 26    | 32,5 | 24,7 | 42,5 |
| Costa Rica, 2000    | 20,6    | 7,5     | 21,8  | 38,8 | 46        | 34,2   | 16,3       | 3,2      | 20,1  | 46,6 | 21,6 | 9,2  |
| Ecuador, 2001       | 26,4    | -       | -     | -    | 38,7      | 41,2   | 24,6       | 4,4      | 22,1  | 37,6 | 38   | 26,8 |
| México, 2000        | 22,2    | 9,7     | 21,2  | 35,1 | 43,1      | 36,8   | 24,6       | 1,4      | 21    | 34,3 | 27,2 | 45   |
| Nicaragua 1995      | 45,9    | -       | -     | -    | 61        | 56,9   | 27,8       | 3,9      | 44    | 57,1 | 67,7 | 44   |
| Panamá, 2000        | 26,7    | 6,8     | 21,6  | 47,2 | 60        | 53,3   | 23,8       | 2,2      | 40    | 45,6 | 62,9 | 56   |
| Uruguay, 1996       | 16,9    | 4,7     | 12,8  | 30,7 | 24,1      | 27,4   | 7,8        | 2,1      | -     | -    | -    | -    |
| País y fecha censal | 27 años |         |       |      |           |        |            |          |       |      |      |      |
|                     | Total   | Estrato |       |      | Educación |        |            |          | Etnia |      |      |      |
|                     |         | Alto    | Medio | Bajo | Sin       | Básica | Secundaria | Superior | 0     | 1    | 2    | 3    |
| Bolivia, 2001       | 35,5    | 17,8    | 43,2  | 52,8 | 55,9      | 55,9   | 33,5       | 3,1      | 31,4  | 40,9 | 33,6 | 46,3 |
| Costa Rica, 2000    | 22,2    | 9,6     | 22,9  | 42,1 | 47,5      | 32,7   | 18         | 5,6      | 21,8  | 49,8 | 23,2 | 5,4  |
| Ecuador, 2001       | 26,7    | -       | -     | -    | 47,7      | 42,5   | 22,8       | 5,2      | 20,5  | 48,3 | 38,9 | 25,5 |
| México, 2000        | 25,2    | 11,6    | 24    | 43,3 | 49,7      | 42,3   | 25,1       | 3        | 23,4  | 45,5 | 41,2 | 60,9 |
| Nicaragua 1995      | 49,1    | -       | -     | -    | 69,2      | 61,3   | 26,5       | 5,6      | 46,5  | 67,9 | 83,3 | 41,6 |
| Panamá, 2000        | 26,5    | 6,9     | 21    | 49,6 | 63,3      | 50,8   | 22,6       | 2,6      | 50    | 44,3 | 74,6 | 60,2 |
| Uruguay, 1996       | 15,5    | 3,8     | 11,6  | 30,8 | 19,4      | 24,5   | 6,6        | 1,7      | -     | -    | -    | -    |
| País y fecha censal | 32 años |         |       |      |           |        |            |          |       |      |      |      |
|                     | Total   | Estrato |       |      | Educación |        |            |          | Etnia |      |      |      |
|                     |         | Alto    | Medio | Bajo | Sin       | Básica | Secundaria | Superior | 0     | 1    | 2    | 3    |
| Bolivia, 2001       | 39,9    | 20,8    | 48,5  | 58,5 | 61,2      | 58,6   | 34,7       | 4        | 33,5  | 47,4 | 38,2 | 56,4 |
| Costa Rica, 2000    | 18,7    | 8       | 19,8  | 38,5 | 44        | 27,1   | 14,5       | 4,3      | 18,3  | 46,5 | 21   | 6,9  |
| Ecuador, 2001       | 24,4    | -       | -     | -    | 51        | 39,5   | 17,3       | 4,2      | 16,6  | 52,3 | 37,4 | 22,8 |
| México, 2000        | 24,1    | 10      | 23,4  | 45,7 | 55,3      | 40,2   | 19,2       | 2,2      | 22,6  | 51,1 | 41,5 | 66,5 |
| Nicaragua 1995      | 48,7    | -       | -     | -    | 70,1      | 56,6   | 23,5       | 4,6      | 45,2  | 65,3 | 82,4 | 43,8 |
| Panamá, 2000        | 22      | 5,4     | 16,9  | 47,1 | 61,3      | 43,7   | 16,4       | 2,3      | 50    | 40   | 75,7 | 60   |
| Uruguay, 1996       | 12,9    | 3,1     | 9,5   | 27,9 | 22,3      | 19     | 4,4        | 1,5      | -     | -    | -    | -    |

| País y fecha censal | 40 años |         |       |      |           |        |            |          |       |      |      |      |
|---------------------|---------|---------|-------|------|-----------|--------|------------|----------|-------|------|------|------|
|                     | Total   | Estrato |       |      | Educación |        |            |          | Etnia |      |      |      |
|                     |         | Alto    | Medio | Bajo | Sin       | Básica | Secundaria | Superior | 0     | 1    | 2    | 3    |
| Bolivia, 2001       | 45,4    | 24,6    | 55,5  | 60,6 | 62,9      | 58,4   | 33,7       | 5,1      | 36,7  | 53,2 | 46   | 59   |
| Costa Rica, 2000    | 19,7    | 8,7     | 22,4  | 42,3 | 48,4      | 29,2   | 13,3       | 3,2      | 19,3  | 49,9 | 23,3 | 2,4  |
| Ecuador, 2001       | 27,4    | -       | -     | -    | 53,9      | 39,2   | 14,8       | 3,6      | 16    | 58   | 42,2 | 25,9 |
| México, 2000        | 28,2    | 11,5    | 29,1  | 52,2 | 57,1      | 38,1   | 15,2       | 2,6      | 26,4  | 53,9 | 50,9 | 62,2 |
| Nicaragua 1995      | 55,3    | -       | -     | -    | 67,7      | 50,7   | 20,1       | 5,2      | 49,7  | 63,3 | 70,2 | 35,1 |
| Panamá, 2000        | 22,5    | 4,3     | 17,3  | 50,5 | 62,5      | 40,6   | 13,9       | 1,8      | 75    | 44,3 | 76,1 | 66,7 |
| Uruguay, 1996       | 11,9    | 3       | 9,4   | 27,3 | 27,4      | 16,5   | 3,5        | 1,8      | -     | -    | -    | -    |

La gráfica obtenida de Rodríguez (2003) permite observar la natalidad según el nivel socioeconómico de la mujer. En todos los rangos de edad se muestra que en el mayor nivel socioeconómico se tienen menos hijos, lo que impacta a las mujeres de sectores menos favorecidos.

## APÉNDICES

### Apéndice 1. Cuestionario de detección de necesidades.

#### CUESTIONARIO

El presente cuestionario es completamente confidencial y tiene como propósito identificar algunas necesidades y características generales del grupo, así como saber cuáles son las sensaciones que se presentan en tu cuerpo.

#### Instrucciones

Lee cuidadosamente cada una de las preguntas, marca la opción que mejor refleje tu sentir en este momento.

No hay respuestas buenas o malas, simplemente elige la respuesta con la cual tú, en este momento de tu vida, te identificas. No dejes ninguna respuesta en blanco.

NOMBRE: ----- EDAD: -----

ESCOLARIDAD: ----- ESTADO CIVIL: -----

NÚMERO DE HIJOS: -----

#### PREGUNTAS

1. Evalúa por favor tu apreciación de cómo describirías la experiencia de vivir como **jefa de familia sin pareja**, tomando en cuenta la escala proporcionada.

| Característica       | Mucha | Algo | Poco | Nada |
|----------------------|-------|------|------|------|
| Tristeza             |       |      |      |      |
| Enojo                |       |      |      |      |
| Sentimiento de vacío |       |      |      |      |
| Responsabilidad      |       |      |      |      |

|            |  |  |  |  |
|------------|--|--|--|--|
| Aceptación |  |  |  |  |
| Miedo      |  |  |  |  |
| Culpa      |  |  |  |  |
| Felicidad  |  |  |  |  |

Ahora por favor escribe en un párrafo tu experiencia como **jefa de familia sin pareja**:

---



---

Detalla por favor cómo describirías la expresión de tus emociones en tu vida como **jefa de familia sin pareja**, tomando en cuenta la escala proporcionada.

| Característica      | Mucha | Algo | Poco | Nada |
|---------------------|-------|------|------|------|
| Llanto              |       |      |      |      |
| Rabia               |       |      |      |      |
| Impotencia          |       |      |      |      |
| Nudo en la garganta |       |      |      |      |
| Silencio            |       |      |      |      |
| Enfermedades        |       |      |      |      |

Ahora por favor escribe en un párrafo tu experiencia de la expresión de tus emociones cómo **jefa de familia sin pareja**:

---



---

Señala por favor en los siguientes espacios de tu vida, que tanto expresas tus emociones en este momento.

| Característica | Mucho | Algo | Poco | Nada |
|----------------|-------|------|------|------|
| Familia        |       |      |      |      |
| Trabajo        |       |      |      |      |
| Amigos         |       |      |      |      |
| Religión       |       |      |      |      |
| Vecinos        |       |      |      |      |
| Grupo          |       |      |      |      |

Ahora por favor escribe en un párrafo qué opinas de expresar emociones y sentimientos en los grupos **o** con personas:

---

---

4. Describe por favor tu apreciación de qué tanto **te limitas** en expresar emociones y sentimientos con los siguientes grupos o personas importantes:

| <b>Característica</b> | <b>Mucha</b> | <b>Algo</b> | <b>Poco</b> | <b>Nada</b> |
|-----------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| Familia               |              |             |             |             |
| Trabajo               |              |             |             |             |
| Amigos                |              |             |             |             |
| Religión              |              |             |             |             |
| Vecinos               |              |             |             |             |
| Grupo                 |              |             |             |             |

Ahora por favor escribe en un párrafo qué opinas de no expresar emociones y sentimientos en los grupos o con personas:

---

---

5. Describe por favor que tan importante es para ti expresar emociones y sentimientos en las reuniones del grupo de los siguientes aspectos de tu vida.

| <b>Característica</b> | <b>Muy importante</b> | <b>Algo importante</b> | <b>Poco importante</b> | <b>Nada importante</b> |
|-----------------------|-----------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| Pareja                |                       |                        |                        |                        |
| Hijos                 |                       |                        |                        |                        |
| Padres                |                       |                        |                        |                        |
| Hermanos              |                       |                        |                        |                        |
| Amigos                |                       |                        |                        |                        |

Ahora por favor escribe en un párrafo qué opinas de expresar emociones y sentimientos de tu vida con tu grupo:

---

---

6. De las siguientes temáticas, evalúa por favor qué tanta importancia les das para trabajarlas en el grupo:

| Característica       | Mucha | Algo | Poco | Nada |
|----------------------|-------|------|------|------|
| Pareja               |       |      |      |      |
| Hijos                |       |      |      |      |
| Padres               |       |      |      |      |
| Hermanos             |       |      |      |      |
| Amigos               |       |      |      |      |
| Trabajar en mi misma |       |      |      |      |

Ahora por favor escribe en un párrafo ¿cómo sientes y consideras que se desarrolla tu vida en este momento?:

---



---

7. Teniendo en cuenta tu condición de madre sin pareja, lee los adjetivos que se enuncian a continuación y marca en forma rápida con una cruz el lugar que refleje mejor tu opinión sobre la forma de vivir y manejar las emociones y sentimientos en tu vida.

| <b>EMOCIONES Y SENTIMIENTOS</b> |          |          |          |          |          |          |          |                |
|---------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------------|
|                                 | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> | <b>6</b> | <b>7</b> |                |
| Enojo                           |          |          |          |          |          |          |          | <i>Alegría</i> |
| Agresividad                     |          |          |          |          |          |          |          | Tranquilidad   |
| Agradable                       |          |          |          |          |          |          |          | Desagradable   |
| Pena                            |          |          |          |          |          |          |          | Aceptación     |
| Inseguridad                     |          |          |          |          |          |          |          | Seguridad      |
| Orgullo                         |          |          |          |          |          |          |          | Culpa          |
| Fracaso                         |          |          |          |          |          |          |          | Satisfacción   |
| Miedo                           |          |          |          |          |          |          |          | Valor          |
| Tristeza                        |          |          |          |          |          |          |          | Alegría        |
| Soledad                         |          |          |          |          |          |          |          | Acompañamiento |
| Confianza                       |          |          |          |          |          |          |          | Desconfianza   |

Ahora por favor escribe en un párrafo qué deseas que suceda en tu vida al asistir al grupo:

---



---



---



---



## Apéndice 2. Plan de trabajo.

| MODULO  | SESION | TEMA  | EJERCICIO O ACTIVIDADES   | EVALUACION DE PROCESO DE CAMBIO   | COMENTARIOS Y OBSERVACIONES   |
|---|--------|---|---|---|---|
| QUIEN SOY   | 1      | BIENVENIDA, REGLAS, QUE EXPECTATIVA TIENES AL ASISTIR AL GRUPO. QUE LAS PARTICIPANTES COMPARTAN COMO ES SU VIDA COMO MUJERES JEFAS DE FAMILIA SIN PAREJA, AUTOCONOCIMIENTO.               | PRESENTACION<br><br>ESCRIBIR CINCO DEFINICIONES DE SI MISMAS  | PLASMAR ACUERDOS, PRESENTACION DE HOJAS DE TRABAJO  | POCA APERTURA Y GRUPO EXPECTANTE  |
| EXPRESION Y BUSQUEDA DE VIVENCIA, DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES | 2      | QUE LAS PARTICIPANTES COMPARTAN COMO HAN VIVIDO SU VIDA COMO JEFAS DE FAMILIA SIN PAREJA.<br><br>QUE LAS PARTICIPANTES RECUPEREN QUE TANTO ESTAN AL SERVICIO DE LOS OTROS ANTES DE ELLAS. | PRESENTACION DEL VIDEO DE EMOCIONES Y COMENTARIOS POSTERIORES DEL VIDEO.<br><br>QUE HAGAN LA REPRESENTACION DE ENOJO, CULPA, TRISTEZA Y ALEGRES | A TRAVES DEL VIDEO ANALICEN QUE SUCEDE CUANDO SE REPRIMEN LAS EMOCIONES Y QUE SUCEDE CON SU VIDA CUANDO ATIENDEN PRIMERO A OTRAS PERSONAS ANTES QUE A ELLAS | EL GRUPO EMPIEZA A ABRIRSE UN POCO, AUN CON TEMOR Y MIEDO DE SER JUZGADAS |
| ACEPTACION  | 3      | DEFINIR LA NECESIDAD DE PONER LIMITES EN SU VIDA  | LEER UNA FRASE Y COMO LO RELACIONAN CON SU VIDA.  | QUE IDENTIFIQUEN ASPECTOS DE SU VIDA, DONDE NO PONIAN LIMITES   | SE LLEVAN DE TAREA LA APLICACIÓN DE SU FRASE EN SU VIDA                   |
| TOMA DE CONCIENCIA COMO APLICAN LA FRASE EN SU VIDA           | 4      | APLICACIÓN CONCRETA DE SU FRASE EN UN ASPECTO DE SU VIDA QUE QUIERAN MODIFICAR  | COMAPARTIR ANTE EL GRUPO Y REALIZAR EJERCICIOS DE DESCARGA DE ENERGIA.  | QUE ELLAS DETERMINEN QUE SITUACION DE SU VIDA QUIEREN VIVIR DE MANERA DIFERENTE   | SE UTILIZO MUSICOTERAPIA  |
| FORTALECIMIENTO DE SU YO                                      | 5      | COMPARTIR VIVENCIAS Y ELABORACION DE DIBUJO DEL ARBOL   | QUE MENCIONEN SUS PRINCIPIOS, VALORES Y LOGROS  | ELABORACION DE DIBUJO DE SU ARBOL EN UNA CARTULINA  | PLASMARON ASPECTOS POSITIVOS DE SU VIDA                                   |
| CIERRE  | 6      | QUE CAMBIOS RECONOCES QUE ESTE TALLER TE DEJO   | COMPARTIR ANTE EL GRUPO   | ENTREGA DE RECONOCIMIENTOS  |   |

(Video de la sesión 2 [http://www.dailymotion.com/video/x8nk6f\\_el-poder-de-las-emociones\\_school](http://www.dailymotion.com/video/x8nk6f_el-poder-de-las-emociones_school)).

### **Apéndice 3. Reglas y expectativas.**

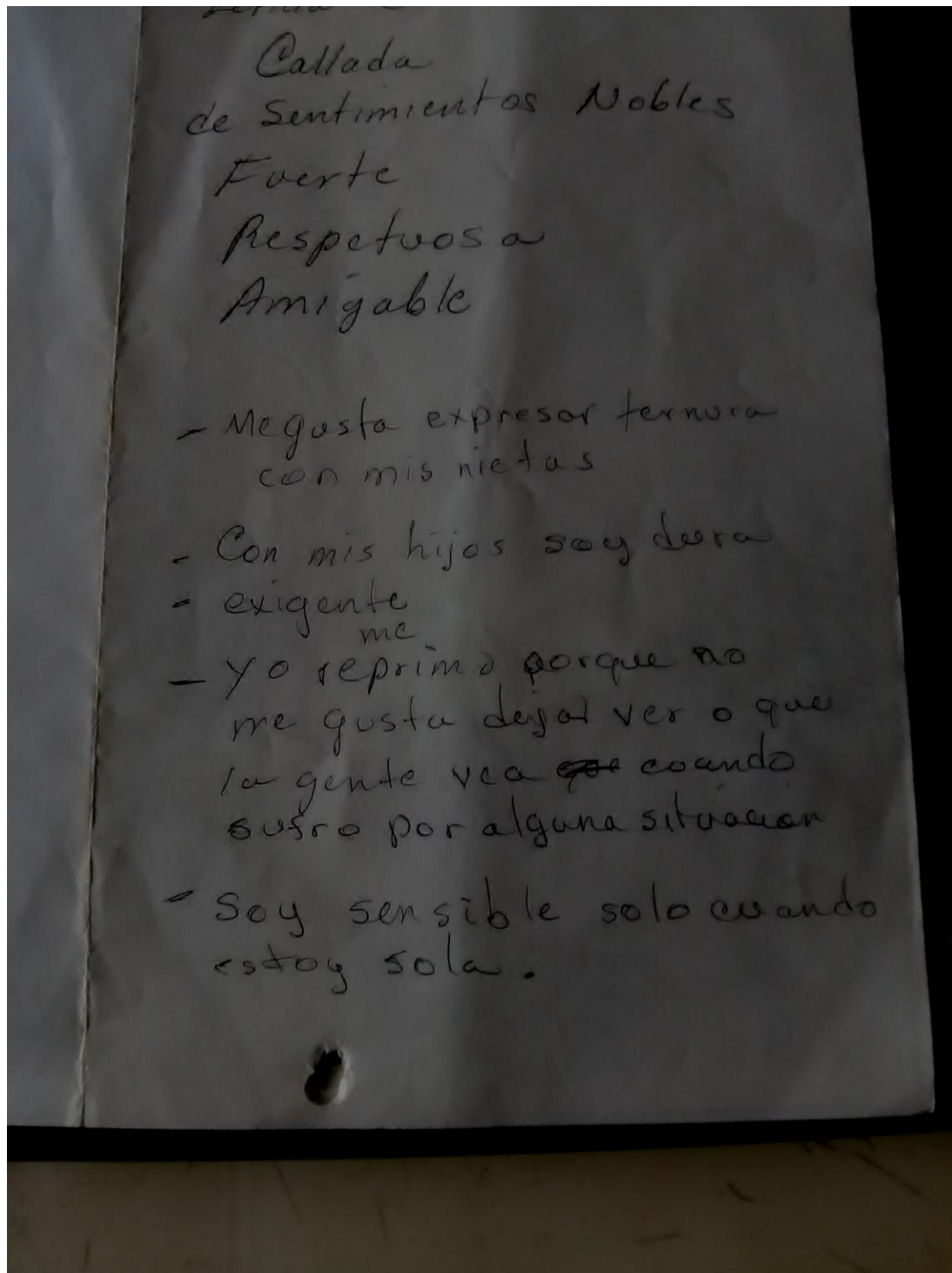
#### **REGLAS**

- ☯ NO ACONSEJAR, hablar en primera persona.
- ☯ RESPETAR, elegir el momento adecuado para compartir.
- ☯ CONFIDENCIALIDAD
- ☯ Lo que aquí se dice, aquí se queda.
- ☯ Recuerden: Vamos a compartir información muy personal y muy propia.

#### **Al participar en este grupo mis expectativas son:**

- ☯ ¿Por qué estoy aquí?
- ☯ ¿Qué me gustaría que me ocurriera a mí?
- ☯ ¿Qué me gustaría que ocurriera en el grupo?
- ☯ ¿Qué me gustaría que no ocurriera en el grupo?
- ☯ ¿Qué puedo aportar al grupo?

Apéndice 4. ¿Quién soy? Material elaborado por Venus.



[illegible]

Apéndice 6. Ejemplo de Unidades Temáticas.

**Título del TG: EXPRESIÓN Y MANEJO CONSTRUCTIVO DE EMOCIONES EN UN GRUPO DE MUJERES DESDE EL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA.**

**Lic. Oscar Rosales Naranjo**

**Asesor: Dr. Gerardo Antonio Aguilera Pérez**

**Sesión 6**

**13 de abril de 2013**

Se presenta la tabla de asistencias donde se puede observar la participación de sus integrantes por sesión.

| No.                      | ASISTENTES | SEMANA<br>1 16<br>DE<br>FEBERO<br>DE 2013 | SEMANA<br>2 2<br>DE<br>MARZO<br>DE 2013 | SEMANA<br>3 9<br>DE<br>MARZO<br>DE 2013 | SEMANA<br>4 23<br>DE<br>MARZO<br>DE 2013 | SEMANA<br>5 30<br>DE<br>MARZO<br>DE 2013 | SEMANA<br>6 13<br>DE<br>ABRIL<br>DE 2013 | Asistencia<br>individual |
|--------------------------|------------|---|---|---|--|--|--|--------------------------|
| 1                        | ARTEMISA   | ✓   | ✓                                       | ✓                                       | ✓  | X  | ✓  | 5                        |
| 2                        | ATENEA     | X   | X                                       | ✓                                       | ✓  | ✓  | ✓  | 4                        |
| 3                        | TEMIS      | X   | ✓                                       | X                                       | X  | X  | ✓  | 2                        |
| 4                        | HERA       | ✓   | X                                       | ✓                                       | ✓  | ✓  | ✓  | 5                        |
| 5                        | HESTIA     | X   | ✓                                       | ✓                                       | ✓  | ✓  | X  | 4                        |
| 6                        | ORADES     | ✓   | ✓                                       | ✓                                       | X  | X  | X  | 3                        |
| 7                        | PICUS      | X   | ✓                                       | X                                       | X  | X  | ✓  | 2                        |
| 8                        | CUPIDO     | X   | ✓                                       | X                                       | ✓  | ✓  | ✓  | 4                        |
| 9                        | VENUS      | ✓   | ✓                                       | X                                       | X  | X  | X  | 2                        |
| <b>ASISTENCIA GRUPAL</b> |            | 4   | 7                                       | 5                                       | 5  | 4  | 6  |                          |

### Método fenomenológico (Etapa Estructural)

- Bitácora Incompletas de la sesión= BI 6
- Video grabación= VG 6
- Actividades Individuales= AI

|   |  |  |
|---|--|--|
| <b>Sesión 6.</b><br><b>PREGUNTAS DE ANÁLISIS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuáles son los cambios que realizaron las participantes en el manejo de sus emociones y sentimientos al contactar con ellas mismas?</li> <li>• ¿Qué recursos identificaron las participantes que poseen y que les permiten afrontar su vida a partir de su asistencia en la intervención?</li> <li>• ¿Qué aspectos identifico que limitaron o favorecieron mi actividad como facilitador?</li> </ul>   |  |  |
| Segundo paso  | Tercer paso  | Cuarto paso  |
| Unidad Temática núm.6   | Tema central   | Expresión en lenguaje teórico  |
| <p>En esta sesión el objetivo era que las participantes integraran sus experiencias, recapitularan aprendizajes, identificaran las enseñanzas que les dejó el grupo, así como lo que ellas aportaron al grupo, reconocieran los límites que han puesto y cuáles son sus logros como mujeres.</p> <p><i>“Le puede apagar a su cámara para poder decir una grosería pinche mocoso hijo de su chingada madre”</i> (Cupido BC6, 13/04/13, 566-567).</p> <p><i>“A pues es que ese niño es un amor, verdad y pobrecito, no come, este a mí me causa mucha, me impacta como un niño de diez años, dice quiero pizza, que comiste ayer, pizza; y antier, pizza; y el otro día, pizza; y</i></p> | <p>Cupido continúa expresándose sin ninguna limitación o remordimiento, tal cual es, sin máscara alguna.</p> <p>Cupido decide asumir la responsabilidad de hacerse cargo del niño, procurando que coma distinto a lo que está acostumbrado, incluso comprometiéndose a</p> | <p>De acuerdo a Rogers lo que expresa Cupido es el constructo <b>Experimentar</b> simbolizar correctamente algo “recibir en el organismo la repercusión de los hechos sensoriales o fisiológicos que se están reproduciendo en un momento determinado”. (Rogers, 2007, p. 26). De acuerdo lo que comparte Cupido presenta según Rogers <b>Vida plena</b> “se aleja</p> |

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p><i>nomas come eso, porque su mamá, no sé quién no le dan de comer más, el caso es de que así estuvo y bueno dije pues no yo soy bien buena y vas a ver que yo te voy a cambiar y yo me tome un papel que no me correspondía, porque en primera no soy su papá, no soy su mamá, ni su papá, él tiene su papá entonces este, pues los días que estuvo conmigo estuvo perfectamente bien este, era un amor todo lo que yo le daba se comía” (Cupido BC6, 13/04/13, 617-628)</i></p>   | <p>cambiarlo, es decir dejar de ser complaciente con el reconociendo posteriormente que ni es la mamá, ni el papá del niño, por lo que no puede dar lo que no le corresponde y se olvida de la decisión que pueda tomar el niño de aceptarla o rechazarla.</p>   | <p>del polo de las actitudes defensivas para acercarse al de la apertura de la experiencia. El individuo adquiere mayor capacidad de escucharse a sí mismo y experimentar lo que ocurre en su interior; se abre a sus sentimientos, de miedo, desánimo y dolor, así como a los de coraje ternura y pánico” (Rogers, 1964, p. 169).</p>   |
| <p><i>“hay que aprovechar y disfrutar lo que tenemos, se acuerda que le dije la última vez que me preguntó, firmó, confirmó y reafirmó, que quiero estar bien y disfrutar algo así, le dije, verdad, pues lo vuelvo a vivir, porque de verdad que es impresionante ver el dolor humano y más cuando, cuando dejas de hacer cosas por posturas, por actitudes o por mamonas que somos este y no nos damos o sea al final de cuentas creo que el darte es lo que cuenta más, independientemente de lo que la gente reciba o no, ya la gente si te sirve, bien; si no, es otro pedo, no pero, pero yo sí creo que, que al final de cuentas lo importante es de cómo te disfrutas, cómo me disfruto yo en un momento dado cómo me doy a mi gente, cómo me doy a mi prójimo, en el grupo nos decían que el prójimo pues no eras tú, eran o sea la familia más allegada, o sea mis hijos y mi pareja, ya los demás, bueno, son prójimos, pero ya no son tan</i></p> | <p>Cupido comparte y reafirma que quiere estar bien, ya que por capricho dejas de hacer cosas, finalmente ella resalta que es más importante el dar, más que el recibir, el disfrutar, termina hablando de su yo y hablando más de lo que ha dejado de hacer y que hoy en día quiere dar a sus seres queridos, a su prójimo, sin importarle si lo aceptan o reciben y señala que es cosa de ellos. Quiere mostrar una actitud ante la vida diferente, buscando ser más coherente entre lo que siente, hace y piensa.</p> | <p>Cupido nos muestra en este discurso su <b>Tendencia actualizante</b>, uno de los constructos que es fundamental de la teoría de Rogers “Todo organismo tiene la tendencia innata a desarrollar todas sus potencialidades para conservarlo mejorarlo” (Rogers, 2007, p. 24). Donde de acuerdo todos los seres humanos poseemos esa tendencia de autonomía de conservarse y crecer y que es innata de las personas.</p> |

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p><i>próximos verdad, entonces este aprendí que, que no me gustaría pasar por algo así pero que sí tengo que ser mejor persona” (Cupido BC6, 13/04/13, 784-800).</i></p> <p><i>“Yo creí que a ese niño le faltaba amor y yo estoy segura que le falta, pero no sabe de qué manera” (Cupido BC6, 13/04/13, 883-884).</i></p> <p><i>“No está acostumbrado, ese niño que lo atienda y yo no voy a ser la que venga a cambiarle su vida” (Cupido BC6, 13/04/13, 888-889).</i></p> <p><i>“Ps todo esto, es que esto no es el grupo para mí o sea, esto no es a partir del grupo, esto es a partir de que usted y yo hemos platicado, entonces ps que le digo, todo esto que he aprendido todo lo que, la fuerza que tiene aquella, el encabronamiento que de repente demuestra y yo soy me vale madres, entonces no, bueno o sea no en mal plan pero. Este Atenea que decía, antes no le daba un beso a mi hijo en las noches yo si siempre se los doy y hoy lo hago con más gusto porque te oí, es algo que yo digo ya no dejo de hacerlo a veces antes decía ya no le di su beso ya me da hueva bajar y me acuerdo no pues si entonces bajo y se lo doy no, acá mi amiga que pues ese amor tan grande a tu viejito. La fortaleza de Picus” (Cupido BC6, 13/04/13, 924-941).</i></p> <p><i>“yo con mis hijos soy muy tajante, o sea las cosas se hacen</i></p> | <p>Cupido infiere y concluye que el hijo de su pareja le falta amor.</p> <p>Cupido en su discurso refiere que ella no cuidara al niño y ni mucho menos transformara su vida.</p> <p>Cupido reconoce que realizado trabajo individual, el participar en este grupo le dejo enseñanzas de sus integrantes, de Artemisa rescata su fuerza, y encabronamiento, la sensibilidad de Atenea, quien le deja un aprendizaje de amor y acercamiento hacia su hijo a quien todas las noches le da un beso, así se encuentre ella cansada, de Hera ese amor tan grande a su difunto esposo y la fuerza de Picus.</p> <p>Cupido en su discurso se muestra controladora,</p> | <p>Surge su ser de madre rescatadora y de acuerdo a Rogers el constructo aquí presente es el del <b>Sentimiento</b> “Denota el significado personal de una experiencia de tinte emocional” (Rogers, 2007, p. 27). Aquí identifico lo que Rogers señala el inicio del <b>proceso</b> “los clientes parecen convertirse cada vez más abiertamente en un proceso de constante cambio” (Rogers, 1964, p. 156).</p> <p>Podemos hablar de <b>Rigidez</b> “Sí la persona</p> |
|---|--|---|



|   |  |   |
|---|--|---|
| <p><i>así no porque yo digo, o sea no es porque yo sea su mamá, pero aquí las cosas se hacen así, yo mando, yo pago ahora se chingan entonces”</i> (Cupido BC6, 13/04/13, 942-945).</p>   | <p>poco flexible y dominante, ya que el poder económico le da ese privilegio.</p>  | <p>percibe o se impresiona en forma rígida, tiene la tendencia a considerar la experiencia en términos absolutos e incondicionales” (Rogers, 2007, p. 38).</p>  |
| <p><i>“Pues yo qué aprendí... muchas cosas, primero estar en grupo, sentirme bien, bienvenida al grupo o sea me, me identifiqué bien, me pude acoplar con todas, gracias a que estaban mis sobrinas, llegué muy mal, me voy mucho, mucho muy mejorada de como llegue; aprendí mucho, ahora estoy en una etapa muy diferente, ahora no me da pena. Cuando yo llegué aquí hasta me daba pena decir que era viuda, ahora ni siquiera, es más, ahora aprendí que no tengo ni porque decirle a nadie que soy, así de fácil”</i> (Hera BC6, 13/04/13, 997-1004).</p>  | <p>Hera reconoce que pudo trabajar en grupo, le fue agradable, cómodo influyo en ello la presencia de sus sobrinas, reconoce que ella se sentía muy mal al inicio de las sesiones del grupo, ella se juzgaba severamente y se mostraba temerosa al compartir que es viuda y que hoy respeta su decisión de no decirlo, para evitar dar explicaciones.</p>  | <p>De acuerdo a lo que Rogers describe en el proceso del grupo de encuentro aquí identifico que se presenta <b>La expresión y exploración de material personalmente significativo</b>. “Quizás sorprenda el hecho de que después de experiencia negativas tales como la confusión inicial, , la resistencia a la expresión personal, el énfasis de los acontecimientos externos y la manifestación de sentimientos de censura o enojo, es muy probable que alguien se revele ante el grupo en forma significativa” (Rogers, 2008, p. 26).</p> |
| <p><i>“Más mal no, ya estuve en el vil suelo y no me paso nada, me levante... hay voy e entonces aprendí que no me quiero volver a caer, sí que me duele mucho mi soledad pero he tratado de manejarla, ya mis chuchas ay que me duele tanto ya están en el patio; tienen tres noches durmiendo en el patio, me cierro mi puerta, me tomo mis gotas y mundo ay te ves; si ya no se acabaron las perras arriba de la cama ya esto y aquello ya no soportaba por buena casa me empieza a fastidiar me apene conmigo misma que siendo una mujer pues que de tanto que he vivido he hecho en la vida como</i></p> | <p>Hera reconoce que le duele y siente sola, ya no desea vivir mal o volverse a caer, puso límites cuando saca a sus chuchas de su casa y la pone en el patio, por lo que eso a ella le garantiza sentirse más segura y es una decisión que ella tomo, sin ser juzgada o rechazada, se le respeto como persona y finalmente reacciona y reconoce que no era lo correcto al grado de entristecerse por la vida que estaba llevando, hace contacto y ya no desea</p> | <p>Identifico lo que Rogers menciona el <b>Marco de referencia interno</b> “Abarca todo el campo de experiencia – percepciones, sensaciones, significaciones, recuerdos– asequibles a la conciencia del</p>   |

|  |   |   |
|--|---|---|
| <p><i>pude engancharme de esto y de aquello, era válido yo tenía que levantarme si hoy me veo como de fuera no manches si a mí que me hubieran dicho que esto hubiera pasado perate como puede ser como, puede ser que haya pesado más la muerte”</i> (Hera BC6, 13/04/13, 1010-1025).</p>   | <p>llevar esa forma de vida.</p>  | <p>individuo en un momento dado” (Rogers, 2007, p. 45).</p>   |
| <p><i>“aprendido a poner límites y muchos las cosas que yo ni me imaginaba que podía yo hacer ni decir, no me importa ya el que si me ven de floreado, que si me ven de rosa, que me importa ya fui al grupo a bailar este domingo pasado, me invitaron pero fui muy sincera no voy al lugar porque no quiero ir a ese lugar les agradezco porque me mueve mucho, ellos amablemente se fueron a otro sitio para que fuera yo, si pues con las que me fui a bailar ni siquiera me regresé con ellas me vine cuando quise”</i>(Hera BC6, 13/04/13, 1038-1045).</p> | <p>Hera refiere que ella aprendió a poner límites en su vida, ya que eso le permite tomar sus decisiones y respetarlas ella misma y lo hace en función de sus necesidades, carencias y deseos y no en función de lo que opine la gente de ella, nuevamente se arriesgó a tomar varias decisiones como fue al aceptar ir a bailar con su grupo de amigos, incluso respeta ella su decisión de retornar cuando ella lo considere y no en función de su grupo de amigos.</p> | <p>Me parece que lo que comparte Hera bien puede encuadrarse en lo que Rogers refiere <b>Comienzan abrirse a la experiencia</b> “Ser la persona que uno realmente es” implica también otras características. Una de ellas que quizás ya haya sido señalada de manera implícita, es que el individuo comienza a vivir en una relación franca, amistosa e íntima con su propia experiencia” (Rogers, 1964, p. 157).</p> |
| <p><i>“Si entonces por eso ya no soy la misma, ya sé que por eso ya no caigo igual si porque yo voy y me divierto con los demás ya no va esta se sienta agarra las bolsas para que se diviertan las demás no, está ya se divierte si esta con la que yo sentía que había un poquito de fricción dije esta es la última y eso porque lo leí y dije esta es paz esta es mi oportunidad de ponerlo en práctica hay lo traigo ahorita les voy a leer un mensajito dije esta es para ponerlo en práctica, hoy</i></p>   | <p>Aquí Hera se reconoce cambios en su actuar y asume las consecuencias de sus decisiones, ya que acude con su grupo de baile y no con una actitud de contemplación o de acompañante, sino con el afán de divertirse, sin preocuparse que su mismo grupo la critique, ya que incluso a una de las integrantes del grupo de baile, le solicita permiso para bailar con su</p>  | <p>De acuerdo a Rogers podríamos decir que se presenta en este discurso lo que él denomina <b>auto orientación</b> el cliente elige paulatinamente las metas que él desea alcanzar. Se vuelve responsable de sí mismo; decide cuales actividades y maneras de comportarse son significativas para él y cuáles no lo son</p>   |

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p><i>este día lo pongo en práctica si, fui me prestas tu marido me lo prestas un ratito ira no nos queda más que como tres cuartos de la canción sabes que estás me gusta bailarlas con él, no pues llévatelo pues me lo voy a llevar vente mijo vamos a bailar, risas, así dije si o sea pa que vean que también se puede ser cabrón, sí siempre yo trate de llevar una línea y fue con respeto bailamos con respeto” (Hera BC6, 13/04/13, 1088-1101).</i></p>  | <p>esposo, aun a pesar de que sabe que hay ciertas fricciones con su amiga, y buscando siempre que aun con su dolor ella respeta a los esposos de sus amigas.</p>   | <p>(Rogers, 1964, p. 155).</p>  |
| <p><i>“yo tenía ganas de seguir bailando no me ajusto el sábado para bailar, entonces pues me fui el domingo a bailar una vez me encanto el lugar ya sé dónde ir a bailar si y es algo que leí y que dije es cierto a mí no me va a importar más nada yo sé quién soy si, entonces ya quiero enfrentarme a ese mundo que deje atrás, lo quiero dejar todo atrás quiero dejar todas esas cosas que me dañan y me dañan mucho sí que dice uno porque yo tengo que hacer porque yo tengo que hacer lo que el mundo o sea yo puedo hacerlo no me va a ir mal si no nunca he cometido no soy perfecta pero nunca he cometido errores que me tenga que tachar” (Hera BC6, 13/04/13, 1110-1119).</i></p> | <p>Hera disfruta bailar y aun cuando dejo de hacerlo a raíz de que enviudo, está retomando continuar con esa actividad que tanto disfruta y le gusta y lo hace a manera de reto para dejar atrás todo lo que la daña e incluso está dispuesta a enfrentar la crítica, ya que ella dice que puede hacerlo y no tiene por que irle mal y tampoco ha cometido errores que dañen su imagen.</p> | <p>Aquí identifico el constructo que Rogers le llama Marco de referencia interno <b>El mundo subjetivo del individuo</b>. “Sólo él conoce ese mundo plenamente” (Rogers, 2007, p. 34). “Muchos individuos que se han formado tratando de agradar a los demás, cuando se sienten libres abandonan esa actitud” (Rogers, 1964, p. 154). Es decir ya no piensan en función del que dirán, sino en función del que quiero yo.</p> |
| <p><i>“tiene que seguir, mis hijos siguen, tienen lo suyo, llego mi hijo el jueves que tienes, porque tiene los ojos rojos, porque tenía ganas de llorar es que te lo he dicho no quiero que vivas sola, hay por una vez que llegas y me encuentras llorando no quieres que viva sola, le digo duras dos</i></p>  | <p>Hera enfrenta con sus decisiones a uno de sus hijos, reconoce que lloro, defiende su postura de seguir viviendo sola, le presta atención completa a su hijo, incluso al grado de decirle a sus familiares que está ocupada, les</p>  | <p>Aquí puedo identificar el constructo que se denomina <b>Centro de valoración</b> “Este concepto concierne a la fuente de los criterios aplicados por el sujeto en la valoración de su</p>  |

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p><i>tres días pa hablarme por teléfono, le digo hasta ni te oyes bien mejor saco la libreta, le di su lugar algo que jamás había hecho, a Artemisa le toco, perdón pero tenía que darle su lugar a mi hijo quiero lugar tengo que dárselos, vea ahora estoy peleando por un terreno quiero lugar que hay que dárselo me habla mi sobrina, me habla mi hermana, me habla mi otra hija, discúlpame hija en cuento me desocupe estoy atendiendo a tu hermano en cuanto me desocupe si yo les marco, cosa que no hubiera hecho ellas lo saben, cosas que no hubiera hecho, quiero lugar tengo que dárselos, poco lo veo, cuando yo le llame quiero que me atienda sí” (Hera BC6, 13/04/13, 1150-1164).</i></p> | <p>brinda lo que ella desea recibir, pone límites para garantizar su seguridad y respeto de sí misma.</p>  | <p>experiencia” En este caso se encuentra en Hera, es interno y no en función de lo que le soliciten las demás personas y ella acceda para quedar bien con ellos. (Rogers, 2007, p. 34).</p>   |
| <p><i>“les agradezco, la dirección que le has dado yo no les digo nada, pero obvio que si nos dices tú silencio, tus actitudes, tus expresiones corporales que haces lo que nos pones hacer todo eso he aprendido muchos más cosas sí” (Hera BC6, 13/04/13, 1180-1184).</i></p>  | <p>Hera se siente agradecida por sus aprendizajes e incluso hace referencia a mis actitudes que he mostrado como facilitador, mi acompañamiento, mi silencio y me respeto hacia su persona y sobre todo no imponer decisiones.</p> | <p>Aquí me recuerdo una cita de Rogers cuando señala que “He llegado a comprender que ganar la confianza del otro no exige una rígida estabilidad, sino que supone ser sincero y auténtico” (Rogers, 1964, p. 55). Parece que contribuí a la relación de ayuda de acuerdo a lo compartido por Hera</p> |
| <p><b>FACILITADOR</b></p> <p>Bueno, vamos a iniciar, es nuestra última sesión les decía este pues yo puse ahí en mi face no sé si lo vieron que estoy triste la verdad porque termino con un grupo, termino una etapa de aprendizaje también para mí y a la vez me da gusto, les puse</p>  | <p>Con mi intervención busco expresar mis sentimientos ante el grupo tal cual como me suceden en ese momento y son sentimientos encontrados, ya que por un lado fue una experiencia</p>  | <p>Aquí me recuerdo una cita de Rogers cuando señala que “He aprendido a expresar en forma cada vez más libre mis propios sentimientos, tal como existen en un momento</p>   |

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p>por ahí que es hora de emprender el vuelo hacia nuevos horizontes, les respondo a ustedes, entonces pues por aquí tuvimos formalmente con grabaciones seis sesiones, dos más sin grabaciones o sea hicimos ocho sesiones. (Facilitador, BC6, 13/04/13, 54-57).</p> <p>¿Que te llevas de aprendizaje?" (Facilitador, BC6, 13/04/13, 109).</p> <p>A Hestia le dimos una frase ¿quien recuerda la frase? (Facilitador, BC6, 13/04/13, 217).</p> <p>Tú te retraes y lo que haces dices es cierto, no he cumplido lo que les he señalado las he amenazado de quitarles el celular de castigarlas no lo he hecho y por otro lado tu hija la más pequeña de doce años escucho que te mueve y te dice quihubo con tu vida y con tu vida de pareja. (Facilitador, BC6, 13/04/13, 229-233).</p> <p>Y ¿tienes claro ya lo que deseas hacer? pues eso es importante, sea la decisión que sea. (Facilitador, BC6, 13/04/13, 295-297).</p> <p>Pues que bueno, digo que bueno que nos compartes, este hubiera sido muy importante que hubieras tenido más sesiones en el grupo. Finalmente estuviste en las que se pudo nada más, o sea</p> | <p>maravillosa, estar acompañado a personas, escucharlas, brindarles un espacio, cálido, cómodo y en el que ellas se sintieran en confianza.,</p> <p>Mi intervención es muy concreta en esta sesión. Trato de comprobar que se llevan.</p> <p>Pretendo que el grupo este atento.</p> <p>Hago un resumen de su intervención, haciéndole referencia a información que les permita explorarse.</p> <p>Busco que me perciban como un facilitador empático y que las recibe como personas, independientemente de su decisión.</p> <p>Acepto su participación y le señalo que hubiera sido interesante que hubiera asistido a más sesiones y que reconozco cuando ella dice que hubo</p> | <p>determinado, ya sea en relación con el grupo total, o con un individuo particular, o conmigo mismo" (Rogers, 2008, p. 60).</p> <p>"una relación de ayuda beneficiosa es un proceso de aprendizaje conjunto en el que participan la persona que recibe la ayuda y otra u otras personas" (Okun, 2001, p. 45).</p> <p>"La persona que ayuda y la que recibe la ayuda mantienen siempre una comunicación reciproca. La principal diferencia entre ellas es que la persona que ayuda aporta ciertas habilidades (destreza) y la persona que es objeto de la ayuda aporta preocupaciones (problemas)" (Okun, 2001, p. 47).</p> <p>De acuerdo con Rogers "Estoy dispuesto a aceptar que el participante se comprometa con el grupo o no" (Rogers, 2008, p. 58).</p> <p>Aquí haré a una referencia de Rogers que a mí en lo personal me agrada, ya que permite clarificar el papel del cliente y el</p> |
|---|--|---|

|  |   |  |
|--|---|--|
| <p>pero bueno que deje un poquito de huella y como dices tú, el aprendizaje que te llevas de lo que compartes todas y cada una de ellas, lo que te queda grabado, lo que tu compartes y muchas gracias. (Facilitador, BC6, 13/04/13, 331-338).</p>   | <p>aprendizajes, se le brindo un espacio para ser escuchada.</p>  | <p>del facilitador <b>“Es indudable que me siento responsable antes los participantes, pero no de ellos”</b> (Rogers, 2008, p. 54).</p>  |
| <p>¿Y en el grupo, qué aprendiste? En las sesiones que nos acompañaste. (Facilitador, BC6, 13/04/13, 518-520).</p>   | <p>Les hago énfasis en los cambios que me fueron compartiendo y que sin duda eso les permite estar más consigo misma</p>  | <p>“cuanto más plena sea la vida de una persona, tanto mayor libertad de elegir experimentará y tanto más coincidirá su conducta con sus intenciones” (Rogers, 1964, p. 173).</p>                        |
| <p>Pusiste límites, empezaste a tomar acciones, como lo de tus chuchas, la ropa de tu esposo, el ir a bailar, el decir a donde, a donde si, a donde no, el empezar a ver por ti, el decir bueno pues yo, el ejemplo que diste cuando vino tu hermana que dijiste no puedo yo me voy me voy a mi casa. (Facilitador, BC6, 13/04/13, 1371-1375).</p> | <p>Trato de hacer referencia a una de las reglas que se pusieron desde el principio.</p>  | <p>“La vida plena es un proceso, no una situación estática” (Rogers, 1964, p. 167).</p>  |
| <p>Hay nada más recuerda que yo decía, hablar en primera persona, no lo quiero, yo la forjo, yo la formo yo la educo. (Facilitador, BC6, 13/04/13, 1371-1375).</p>   | <p>Reconozco ante ellas que soy un ser humano y que también tengo mi lado oscuro y que tengo cosas buenas y no tan buenas, tratando de ser lo más congruente posible.</p>                                   | <p>Acudo a una cita de Okun “las personas que ayudan solo son eficaces si tienen cierta conciencia de sí mismas y son capaces de asumir su función de catalizadores del cambio” (Okun, 2001, p. 59).</p> |
| <p>Claro que si muchas gracias, si digo finalmente yo les decía somos seres humanos y yo soy un ser humano y voy a ser congruente no hay más, detrás de mí no hay otro, es el que está, con sus aciertos, con sus errores, con sus defectos, con sus virtudes, con sus caídas con sus</p>  | <p>Con esta participación expreso mi sentir, doy mi gratitud y sigo reconociendo mi movimiento en el grupo y siempre trate de acompañarlas desde mi silencio, con mi lenguaje no verbal, y reconociendo</p> |  |

|  |   |  |
|--|---|--|
| <p>levantadas, no hay otro y ahí yo digo bueno voy a ser congruente soy el que soy o sea no puedo decir pues soy esto y por atrás ando haciendo dagas, pues digo si soy este. (Facilitador, BC6, 13/04/13, 1593-1599).</p> <p>Yo la verdad me voy muy contento e me voy con muchos aprendizajes también porque les dije la semana pasada la antepasada, también yo aprendo, también aquí se aprende no nomas es de allá para acá, es de aquí para allá también y es, es, es el manejo de la susceptibilidad y de las emociones de ambos lados, lo que dice Hera no, mis gestos, mi cara, mi actitud, mis silencio es todo claro que no, cuando estoy aquí, no es estar aquí sin mis sentimientos, ni mis emociones, estoy completo y lo que dicen me mueve, claro que me mueve porque tengo madre porque tengo hermanas porque tengo hijas porque tengo compañera me mueve. (Facilitador, BC6, 13/04/13, 1739-1749).</p> <p>Y para concluir bueno pues yo me permití hacer esto, a manera de gratificación a manera de reconocimiento entonces ps este, pero es un pequeño reconocimiento que hago yo por todo el apoyo que tuve entonces es un es un diploma que hago. (Facilitador, BC6, 13/04/13, 1769-1772).</p> | <p>que es un tema que lo conozco, primero porque en mi familia hay mujeres.</p> <p>Como una muestra de mi gratitud me permití elaborar un diploma para reconocer su participación, su valentía y el hecho de que se arriesgaron y se expusieron ante un grupo aspectos personales de su vida.</p> |  |
|--|---|--|

Apéndice 7. Frases que las participantes aplicaron a su vida. [frases@millonesdefrases.com](mailto:frases@millonesdefrases.com)<sup>2</sup>

LA PRIMERA OBLIGACIÓN DEL SER HUMANO ES SER FELIZ, LA SEGUNDA, ES  
HACER FELIZ A LOS DEMAS. **HERA**

SONRÍE Y HAZLE SABER AL MUNDO QUE ERES MÁS FUERTE DE LO QUE FUISTE  
AYER. **CUPIDO**

EL QUE BUSCA LA VERDAD CORRE EL RIESGO DE ENCONTRARLA. **TEMIS**

JAMÁS ES UN ERROR BUSCAR LO QUE UNO QUIERE. **ATENEA**

TENGO QUE LOGRARLO, TENGO QUE LOGARLO, TENGO QUE LOGRARLO, VOY  
A LOGRARLO. **ARTEMISA**

ESTAR SOLA NO ES MALO; MALO ES ESTAR CON ALGUIEN QUE TE HAGA  
SENTIR SOLA. **HESTIA**